Świat kobiety

KURCZAK, KACZKA, GĘŚ

101 PRZEPISÓW

tom 122

KSIĄŻKA KUCHARSKA

- ZUPY
- DANIA GŁÓWNE
- SAŁATKI I SURÓWKI
- DESERY CIASTA TORTY
- DOMOWE PRZYJĘCIE
- DLA NAJMŁODSZYCH
- PRZEPISY EKSPERTÓW
- DANIA ZA GROSIK

plus
SEZON NA...
ROZGRZEWAJĄCE
ZUPY

EKSPERT RADZI



Anna Radomska, przygotowuje catering i domowe przyjęcia

Sięgnij po czosnek

Czosnek to świetna przyprawa, która zmienia smak potraw i chroni przed infekcjami.

- Dip, który podajesz do warzyw lub czipsów, wymieszaj z przeciśniętymi ząbkami czosnku.
- Ugotowane ziarna fasoli lub cieciorki zmiksuj z czosnkiem, oliwą i ziołami. Podawaj jako pastę do pieczywa.
- Majonez, którym zamierzasz doprawić sałatkę, wymieszaj z upieczonymi, pozbawionymi osłonek i rozgniecionymi ząbkami. Tym samym sosem dekoruj ugotowane na twardo połówki jajek.



Listopadowe ABC

Sezon na dynie

Niemal w każdym sklepie znajdziesz teraz pomarańczowe, żółte, a nawet zielone i białe dynie. Te małe, o fantazyjnych kształtach, wykorzystaj do jesiennych dekoracji. Z dyni zwyczajnej, hokkaido lub makaronowej rób zupy, sałatki, zapiekanki i pyszne potrawki. Dyniowy mus wykorzystuj również do ciast i deserów.

Domowe rolmopsy

Do garnka wlej 2/3 szkl. wody, 4 łyżki oleju oraz 1/3 szkl. octu winnego. Dodaj 3 pokrojone cebule, 2 łyżeczki cukru, łyżeczkę ziarnistego pieprzu, liść laurowy i 5 kulek ziela angielskiego. Gotuj zalewę ok. 10 minut. Zwiń 12 płatów śledziowych, zalej zimną marynatą. Odłóż na 12 godzin.



Sernik z oreo

Te popularne ciasteczka, a także inne markizy lub pierniczki będą oryginalnym i smacznym dodatkiem do sernika. Włóż je do masy już po połączeniu z żelatyną, przemieszaj.



Miód krzepi

Dodawaj go do owsianki lub mleka z płatkami i bakaliami. Takie śniadanie to porcja zdrowej energii i słodka profilaktyka antybakteryjna.





ILE KALORII W DROBIU

PRODUKT (100 G)	TŁUSZCZ	KALORIE
gęś tuszka	31,8 g	340 kcal
indyk pierś	1 g	84 kcal
indyk tuszka	6,8 g	130 kcal
kaczka pierś ze skórą	11 g	202 kcal
kaczka udko	11,4 g	217 kcal
kurczak pierś	1,3 g	98 kcal
kurczak tuszka	9,3 g	158 kcal

SPIS TREŚCI

Kobiety KSIĄŻKA KUCHARSKA tom 122


Gęś z czerwoną kapustą str. 13


Jarska brokułowa str. 16


Brownie str. 41

DESERY, CIASTA, TORTY
str. 40-47

NA DOMOWE PRZYJĘCIE
str. 48-53

DANIA DLA NAJMŁODSZYCH
str. 54-57

PRZEPISY NASZYCH EKSPERTÓW
str. 58-61

DANIA ZA GROSIK
str. 62-66

Świat Kobiety

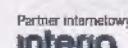
KSIĄŻKA KUCHARSKA tom 122

Adres redakcji:
ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa
tel. (0-22) 51 70 111
faks: (0-22) 51 70 313
redakcja@swiatkobiety.pl

Redaktor Naczelna Ewa Kustroń-Zaniewska
Zastępca Redaktor Naczelnej Kamila Sypniewska
Sekretarz Redakcji Anna Szatan
Dyrektor Artystyczna Beata Sędzimir
Redakcja i fotoedycja Kinga Różycka-Kościuk
Grafika i redakcja techniczna Sebastian Nowicki
Operator DTP Piotr Oleszko
Sekretariat Wanda Regulska
Wydawca Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp.k., ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, recepcja (0-22) 51 70 500
Zarząd: Prezes Tomasz Namysł
Wiceprezes Andrzej Choynowski
Członkowie Zarządu Monika Krokiewicz, Marek Lasota
Wydawca, Dyrektor Wydawniczy Monika Krokiewicz
Zastępca Dyrektora Wydawniczego Aleksandra Lorkowska
Dyrektor Biura Reklamy Izabela Sarnecka
Product Manager Katarzyna Kosek-Jakubowska
Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwicki
Dyrektor Produkcji Piotr Orełko
Dyrektor Public Relations Maciej A. Brzozowski

Druk okładki i środków
Drukarnia WALSTEAD
ul. Obrońców Modlina 11
30-733 Kraków





Zdjęcia użyte w Książce kucharskiej tom 122: 123RF/Picsel



6 porcji

czas ok. 140 min;
porcja – 260 kcal,
cena 2,80 zł

Składniki:

- 1 średni kurczak (1,2 kg)
- 2 ząbki czosnku
- 5 dag masła
- 3 łyżeczki mieszanki ziół prowansalskich
- łyżeczka skórki cytrynowej
- 2-3 cytryny
- sól, pieprz

Kurczak faszerowany cytrynami

1. Kurczaka umyj starannie pod bieżącą wodą z zewnątrz i od środka, osusz papierowym ręcznikiem kuchennym. Czosnek przeciśnij przez praskę lub pozbaw osłonek i drobno posiekaj.

2. Miękkie masło utrzyj razem z mieszanką ziół prowansalskich, łyżeczką skórki cytrynowej, rozdrobnionym czosnkiem oraz solą i pieprzem do smaku.

3. W kurczaku zrób niewielkie kieszonki, nacinając i oddzielając skórę na piersi oraz udach. Kieszonki wypełnij przygotowaną pastą. Część pasty włóż też do środka tuszki.

4. Cytryny sparz wrzątkiem, wyszoruj starannie, pokrój w plasterki. Włóż do środka kurczaka. Otwór zszyj nicią kuchenną lub zepnij wykałaczkami. Zwiąż nogi kurczaka. Z wierzchu natrzyj mięso resztą pasty.

5. Przygotowanego w ten sposób kurczaka włóż do brytfanny (możesz go obłożyć resztą plasterków cytryny, które nie zmieściły się do tuszki). Piecz około 2 godziny w temp. 180°C. Co pewien czas polewaj tuszkę powstającym sosem. Podawaj z ryżem lub ziemniakami.

Pierś kacza z wątróbką



8 porcji

czas ok. 80 min;
porcja – 360 kcal,
cena 2 zł

Składniki:
- 2 marchewki
- 30 dag wątróbki drobiowej (z kaczki lub kurczaka)
- 2 ząbki czosnku
- 2-3 łyżki masła
- 3 piersi kaczki
- mielony imbir
- chili w proszku
- sól, pieprz

1. Marchewki obierz, pokrój nożem szczelinowym. Wstążki obgotuj. Wątróbkę oczyść, smaż na maśle do miękkości. Zmiksuj (razem z masłem ze smażenia). Dopraw przeciśniętym czosnkiem, pieprzem, imbirem, solą i chili.

2. Piersi pozbaw skóry, rozetnij na płaty, rozbij. Na folii ułóż skórę, a na niej, obok siebie, rozbite płaty. Nałóż wątróbkę i marchew, zroluj całość, pomagając sobie folią. Piecz ok. 50 min w temp. 180°C.





Udka z sosem wiśniowym



6 porcji

czas ok. 120 min;
porcja – 380 kcal,
cena 5 zł

Składniki:
- 6 udek kaczych
- sok z 3 pomarańczy, pół pora
- 2 ząbki czosnku, sól, pieprz
- 10 dag wędzonego boczku
- 4 łyżki rodzynek, masło
- po 1 szkl. wiśni i soku jabłkowego
- mąka ziemniaczana, imbir

1. Udka opłucz, wyluzuj z kości i ścięgien (pozostaw jedynie po jednej kostce). Ułóż w misce. Sok z pomarańczy połącz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dopraw solą i pieprzem, polej udka. Odstaw na noc do lodówki.

2. Opłucz starannie, osusz i drobno posiekaj białą część pora. Przesmaż na łyżce masła. Osobno wytop skwarki z posiekanego drobno boczku. Połącz z porem i rodzynkami. Dopraw solą i pieprzem. Nadziej udka. Ułóż w brytfannie. Piecz około 90 minut w temp. 180°C.

3. Wiśnie (mrożone) zalej sokiem, duś 10 min. Zagęść połową łyżeczki mąki ziemniaczanej, dopraw solą, pieprzem i imbirem. Polej udka.



Nuggetsy z mielonego



4 porcje
czas ok. 35 min;
porcja – 350 kcal,
cena 2,60 zł

Składniki:
- 2 pojedyncze piersi kurczaka
- 3 jajka, sól
- kilka łyżek mąki pszennej
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka granulowanego czosnku, pieprz
- bułka tarta
- olej do głębokiego smażenia

1. Oczyszczone i opłukane mięso pokrój na kawałki, a następnie zmiel lub rozdrobnij za pomocą blendera.

2. Do powstałej masy wbij jedno całe jajko. Dodaj granulowany czosnek i łyżkę mąki. Wyrób masę, dopraw ją solą i pieprzem do smaku. Odstaw na godzinę do lodówki, aby lekko stężała.

3. Pozostałe jajka roztrzep z musztardą (np. miodową). Na jednym talerzyku umieść kilka łyżek mąki, na drugim bułkę tartą do panierowania. W rondlu rozgrzej olej do głębokiego smażenia. Odrywaj małe kawałki masy, formuj płaskie nuggetsy. Obtaczaj je w mące, jajkach i bułce. Smaż na złoty kolor.

Szaszłyki z warzywami

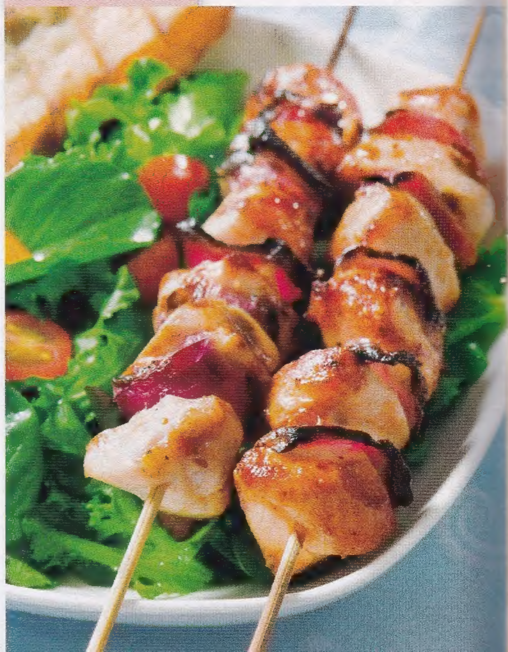


6 porcji
czas ok. 45 min;
porcja – 240 kcal,
cena 2,20 zł

Składniki:
- 60 dag piersi kurczaka
- 1 mała cukinia
- 1 cytryna
- 1 średni marynowany burak
- 1/2 szkl. oleju
- 100 ml białego wina
- 2 łyżki miodu
- sól, pieprz

1. Piersi oczyść, pokrój w kostkę. Umyj cukinię, pozostaw ze skórką. Pokrój w plasterki. Buraka osącz z zalewy, również pokrój w plasterki lub półplasterki.

2. Na marynatę wymieszaj olej z 1-2 łyżeczkami soku wyciśniętego z cytryny. Dodaj białe wino, miód oraz sól i pieprz do smaku. Mięso zalej marynatą, odłóż na 2 godziny. Osącz, nadziewaj na szpadki na przemian z warzywami. Piecz 30 minut w temp. 190°C.





Słodko-kwaśne kąski kurczaka



6 porcji

czas ok. 50 min;

porcja – 380 kcal,

cena 2,30 zł

Składniki:

- ✓ **2 piersi kurczaka, olej, sól, pieprz**
- ✓ **po łyżce sosu sojowego i octu ryżowego, przyprawa 5 smaków**
- ✓ **2 kolorowe papryki, cebula**
- ✓ **3 krążki ananasa z puszki, jajko**
- ✓ **po 1/3 szkl. mąki i skrobi, chili, sos słodko-kwaśny**

1. Piersi opłucz, pokrój w większą kostkę. Skrop sosem sojowym i octem ryżowym. Posyp obficie przyprawą 5 smaków. Dopraw solą oraz pieprzem. Wymieszaj i odstaw na kilka godzin do lodówki.

2. Papryki pokrój na kawałki, poszatkuj cebulę. Posiekaj krążki ananasa. Zrób ciasto z jajka, mąki, skrobi kukurydzianej i 1/4 szkl. wody. Dopraw je solą i przyprawą 5 smaków. W rondlu rozgrzej olej do głębokiego smażenia. Kurczaka zanurzaj w cieście, smaż na złoty kolor, osącz.

3. Na łyżce oleju zeszklij cebulę. Dodaj paprykę, a po chwili ananasa. Smaż, mieszając, kilka minut. Wlej 3-4 łyżki sosu słodko-kwaśnego. Dopraw do smaku solą, pieprzem i chili. Polej kurczaka, wymieszaj.

Drobiowe roladki z pesto



4 porcje

czas ok. 50 min;

porcja – 210 kcal,

cena 3 zł

Składniki:

- ✓ **2 pojedyncze piersi kurczaka**
- ✓ **garść listków bazylii**
- ✓ **2 ząbki czosnku**
- ✓ **2 łyżki startego żółtego sera**
- ✓ **2 łyżki orzechów**
- ✓ **3-4 łyżki oliwy**
- ✓ **sól, pieprz**

1. Piersi opłucz, przekrój na płaty i cienko rozbij. Oprósz solą oraz pieprzem. Bazylię posiekaj, zblenduj razem z obranym czosnkiem, startym serem, posiekanymi orzechami i oliwą. Powstałe pesto dopraw do smaku solą.

2. Płaty mięsa posmaruj pesto, zwiń roladki. Obwiąż je lub owiń folią. Ułóż w naczyniu do parowania lub na sicie umieszczonym nad garnkiem z wrzątkiem. Gotuj na parze 30 minut, pokrój w plasterki.





Ramen z piersią kaczki



8 porcji

czas ok. 3,5 godz.; porcja – 310 kcal, cena 4,40 zł

Składniki:

- **2 piersi i porcja rosołowa z kaczki, cebula**
- **1 pęczek włoszczyzny, anyż, imbir, pieprz, sól**
- **25 dag makaronu chow mein**
- **glony wakame**
- **4 jajka, sezam**
- **chili, szczypiorek, szpinak, sos sojowy, goździki**

1. Mięso kaczki opłucz starannie pod bieżącą wodą, osusz. Piersi ułóż skórką do dołu na rozgrzanej patelni. Smaż 3 minuty. Przewróć, smaż kolejne 3 minuty. Przełóż do garnka razem z porcją rosołową.

2. Zalej mięso 2 l wody, zagotuj i odszumuj. Włóż oczyszczoną włoszczyznę i kawałek korzenia imbiru. Cebulę obierz, ponadziewaj goździkami, włóż do wywaru. Dodaj 5 łyżek sosu sojowego, gwiazdkę anyżu oraz pół łyżeczki soli. Gotuj 3 godziny.

3. Makaron ugotuj wg przepisu. Zupę odcedź, dopraw. Do bulionu dodaj liście szpinaku, połówki jajek na twardo, pokrojoną pierś kaczki, glony, szczypiorek, chili, makaron i sezam.

Kurczak w glazurze



4 porcje

czas ok. 50 min; porcja – 360 kcal, cena 2,90 zł

Składniki:

- **1 kg udek kurczaka, sól**
- **1 kg ziemniaków**
- **1-2 marchewki**
- **5 ząbków czosnku, pieprz**
- **gałązka rozmarynu, oliwa, chili**
- **po 2 łyżki miodu, keczupu i musztardy, żurawina**

1. Mięso opłucz, osusz. Obierz ziemniaki i marchewki, pokrój na dowolne kawałki. Włóż do brytfanny razem z obranymi ząbkami czosnku i pociętym na kawałki rozmarynem.

2. Wymieszaj 3 łyżki oliwy z miodem, musztardą i keczupem. Dopraw szczyptą chili oraz solą i pieprzem do smaku. Mięso i warzywa wymieszaj z glazurą. Odstaw na 12 godzin. Posyp garścią żurawiny. Przykryj, piecz 80-90 min w temp. 180°C.





Pieczona gęś z mandarynkami



8 porcji

czas ok. 5 godz.;
porcja – 440 kcal,
cena 4,70 zł

Składniki:

- **1 gęś (ok. 4 kg)**
- **3/4 kg mandarynek, przyprawa do piernika**
- **kilka suszonych śliwek, goździki**
- **5 dag masła**
- **1 łyżka soli morskiej**
- **świeżo mielony pieprz**

1. Gęś umyj, osusz. Zetrzyj skórkę z 2 mandarynek. Tuszkę natrzyj solą, przyprawą do piernika, skórką z mandarynek i pieprzem. W dwie kolejne mandarynki powtykaj gęsto goździki. Pozostałe owoce obierz.

2. Do tuszki włóż śliwki, obrane mandarynki i mandarynki z goździkami. Gęś posmaruj rozpuszczonym masłem. Przykryj, piecz 2 godziny w 190°C. Obróć tuszkę, piecz kolejne 2 godziny. Odkryj i dopiekaj 30 min.



Kaczka w sosie pomarańczowym



4 porcje

czas ok. 40 min;
porcja – 330 kcal,
cena 4 zł

Składniki:

- **2 piersi kaczki**
- **3 łyżki dżemu z pomarańczy lub brzoskwiń**
- **2 ząbki czosnku**
- **6 pomarańczy**
- **40 ml koniaku lub wódki**
- **1 szklanka bulionu drobiowego**
- **sól, pieprz**
- **natka**

1. Piersi kaczki umyj i osusz. Oprósz solą oraz pieprzem. Ułóż na suchej rozgrzanej patelni (najpierw skórką do dołu). Smaż z dwóch stron na złoty kolor. Przełóż do naczynia żaroodpornego. Piecz 25 minut w temp. 200°C.

2. Na patelnię z wytopionym tłuszczem włóż dżem. Chwilę ogrzewaj. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, skórkę oraz sok z jednej pomarańczy, alkohol i bulion.

3. Pozostałe pomarańcze obierz, podziel na cząstki, usuń białe błonki. Fileciki miąższu wrzuć na patelnię z przygotowanymi składnikami. Duś całość pod przykryciem około 10 minut. Sos dopraw solą i pieprzem. Polej pokrojone mięso, ozdób natką.



Pierś kurczaka na sałatce



4 porcje

czas ok. 50 min;
porcja – 260 kcal,
cena 4 zł

Składniki:

- **4 małe piersi kurczaka**
- **200 ml jogurtu naturalnego**
- **sok i skórka z cytryny, pieprz**
- **2 ząbki czosnku, oregano**
- **1 op. mieszanych sałat ze szpinakiem, oliwa**
- **20 dag pomidorków, miód, sól**

1. Mięso opłucz, osusz, włóż do miski. Jogurt wymieszaj razem z łyżeczką soku oraz skórką otartą z cytryny. Dodaj posiekany ząbek czosnku i łyżeczkę oregano.

2. Marynatę dopraw solą i pieprzem, posmaruj mięso. Odstaw pod przykryciem na minimum 2 godziny. Po tym czasie otrzyj mięso z marynaty. Włóż do naczynia żaroodpornego. Piecz pod przykryciem w temp. 180°C około 30 minut. Odkryj mięso, dopiekaj jeszcze 10-15 minut.

3. Opłukane listki sałat włóż do miski. Dodaj połówki umytych pomidorków. 5 łyżek oliwy dopraw resztą soku z cytryny, łyżką miodu, roztartym ząbkiem czosnku, solą i pieprzem. Polej sałatkę. Podaj z mięsem.

Udka duszone z owocami



4 porcje

czas ok. 110 min;
porcja – 410 kcal,
cena 4,30 zł

Składniki:

- **4 udka gęsi**
- **kilka goździków**
- **2 łyżki miodu**
- **1 łyżka suszonego majeranku**
- **2 jabłka**
- **1 gruszka**
- **kilka suszonych śliwek, chili**
- **pół szklanki białego wina**
- **sól, pieprz**
- **olej, masło**

1. Udka opłucz, osusz. Utrzyj w moździerzu kilka goździków. Wymieszaj ze sporą szczyptą soli oraz pieprzu. Natrzyj mięso. Posmaruj miodem, oprósz majerankiem. Odstaw na 30 min. Obsmaż na rozgrzanym oleju, przełóż do rondla. Podlej winem i odrobiną wody. Duś pod przykryciem 60 minut.

2. Jabłka oraz gruszki obierz, pokrój w kostkę. Przesmaż na łyżce masła. Dodaj posiekane suszone śliwki i sporą szczyptę chili, wymieszaj. Dopraw solą do smaku. Przełóż do udek. Duś razem 30 minut.





Gęś z czerwoną kapustą i kaszą



8 porcji

czas ok. 4,5 godz.;
porcja – 390 kcal,
cena 3,50 zł

Składniki:

- ✓ **1 gęś (3-4 kg)**
- ✓ **3 ząbki czosnku, sól**
- ✓ **po kilka ziaren pieprzu i jałowca, cynamon, kardamon, goździki**
- ✓ **1 woreczek kaszy orkiszowej**
- ✓ **1 cebula**
- ✓ **20 dag czerwonej kiszonej kapusty, pieprz**

1. Tuszkę włóż do dużego naczynia, zalej posoloną wodą i odstaw na kilka godzin. Wyjmij, a potem dokładnie osusz.

2. Czosnek przeciśnij przez praskę. Utrzyj w moździerzu ziarna czarnego pieprzu oraz jałowca z 2 goździkami i 2 ziarnami kardamonu. Połącz ze sporą szczyptą cynamonu i czosnkiem. Natrzyj gęś.

3. Kaszę ugotuj według przepisu. Na łyżce masła zeszklij obraną i posiekaną cebulę. Dodaj ją do ugotowanej kaszy razem z osączoną i poszatkowaną kiszoną kapustą. Farsz dopraw do smaku solą, pieprzem i szczyptą cynamonu. Napełnij gęś, zszyj otwór, obwiąż nogi. Piecz 3-4 godziny w temp. 200°C.

Cordon bleu z kurczaka



4 porcje

czas ok. 25 min;
porcja – 310 kcal,
cena 2,60 zł

Składniki:

- ✓ **2 duże piersi kurczaka**
- ✓ **4 cienkie plasterki gotowanej szynki**
- ✓ **4 plastry żółtego sera**
- ✓ **1-2 jajka**
- ✓ **po kilka łyżek mąki i bułki tartej**
- ✓ **sól, pieprz**
- ✓ **olej do smażenia**

1. Piersi opłucz, osusz. Każdą rozkrój na pół. Powstałe kawałki rozbij na cienkie płaty, oprósz solą oraz pieprzem. Na każdym kawałku mięsa ułóż po plasterku szynki oraz żółtego sera. Kotlety złóż na pół. Brzegi zepnij lub utłucz tłuczkiem do mięsa.

2. W głębokim talerzu rozkłóć jajka. Na talerzykach umieść mąkę oraz bułkę tartą. Na patelni lub w rondlu rozgrzej olej do głębokiego smażenia. Kotlety obtaczaj w mące, panieruj w jajku i bułce tartej. Smaż na złoto.





6 porcji

czas ok. 90 min;
porcja – 290 kcal,
cena 2,30 zł

Składniki:

- 40 dag wieprzowiny na gulasz (szynki lub łopatki)
- 2 pikantne papryczki
- 3-4 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka imbiru, olej
- koncentrat pomidorowy
- 3 ziemniaki
- 2 marchewki
- liść laurowy
- sól, pieprz
- mąka
- natka

Gęsta gulaszowa

1. Wieprzowinę opłucz pod bieżącą wodą, osusz na papierowym ręczniku kuchennym, a potem pokrój w większą kostkę.

2. Pikantne papryczki umyj, pokrój w krążki, pozbawiając nasionek. Część odłóż do dekoracji, resztę wsyp do miski. Dodaj przeciśnięty przez praskę lub obrany i drobno posiekany czosnek. Wsyp sproszkowany imbir. Dodaj 3-4 łyżki oleju. Składniki marynaty dokładnie wymieszaj.

3. Do miski z marynatą wrzuć mięso. Całość wymieszaj, odstaw na 2-3 godziny w chłodne miejsce. W tym czasie obierz ziemniaki, pokrój je na kawałki. Marchewki oczyść, pokrój w dużą kostkę.

4. W garnku o grubym dnie rozgrzej łyżkę oleju. Wrzuć zamarynowaną wieprzowinę. Oprósz ją lekko mąką. Smaż, mieszając, 2-3 minuty. Wlej 6 szklanek wody. Dodaj liść laurowy. Gotuj zupę pod przykryciem 50 min.

5. Dodaj marchew oraz ziemniaki. Duś 20 min. Gęstą zupę dopraw koncentratem pomidorowym, solą oraz pieprzem. Ozdób natką i odłożoną papryczką.

Kartoflanka z parówkami



6 porcji

czas ok. 45 min;

porcja – 250 kcal,

cena 1,40 zł

Składniki:

- **1 kg ziemniaków**
- **2 marchewki**
- **1 pietruszka**
- **2 duże cebule**
- **1,5 l bulionu**
- **3 parówki**
- **2 łyżki śmietany**
- **olej, cukier, ocet**
- **sól, pieprz, gałka muszkatołowa**

1. Obierz i posiekaj ziemniaki, marchewki, pietruszkę oraz cebule. W garnku rozgrzej 2 łyżki oleju. Przesmaż cebulę, dodaj resztę warzyw. Chwilę smaż razem. Wlej bulion. Gotuj 30 minut. Dodaj parówki. Gotuj 3 minuty.

2. Parówki wyjmij, pokrój w plasterki. Garnek zdejmij z ognia. Zmiksuj zupę na gładki krem. Połącz ze śmietaną. Dopraw do smaku solą, pieprzem, szczyptą cukru, octem i gałką. Podawaj z parówkami.





Meksykańska z tortillą



6 porcji

czas ok. 80 min;

porcja – 270 kcal,

cena 2,70 zł

Składniki:

- **30 dag łopatki wieprzowej, sól**
- **1 cebula, olej**
- **2 ząbki czosnku, pieprz**
- **2 papryki**
- **3-4 pomidory**
- **po puszce czerwonej fasolki i kukurydzy**
- **2 tortille**
- **chili, słodka papryka, kolendra**

1. Łopatkę opłucz, pokrój, włóż do garnka. Wlej 1,5 l wody, posól. Gotuj do miękkości. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju, wrzuć posiekaną cebulę oraz rozdrobniony czosnek, zeszklij.

2. Papryki oczyść, posiekaj. Dodaj do cebuli z czosnkiem. Smaż ok. 5 min. Przełóż do garnka z mięsem. Gotuj razem 20 minut. Pomidory sparz, obierz. Miąższ posiekaj, wrzuć do zupy. Dodaj osączoną fasolkę i kukurydzę. Gotuj razem jeszcze 10 minut.

3. Tortille pokrój w paseczki, skrop wodą. Włóż na rozgrzaną patelnię bez tłuszczu, ogrzewaj kilka minut. Gotową zupę dopraw solą, pieprzem, chili i słodką papryką. Posyp kolendrą. Podawaj z tortillą.



Rosołek z tortellini



8 porcji

czas ok. 110 min;
porcja – 220 kcal,
cena 2,20 zł

Składniki:
- **1 pęczek włoszczyzny z kapustą, cukier**
- **2 udka kurczaka, skrzydło gęsi**
- **2 suszone grzyby, cebula**
- **2 gałązki lubczyku**
- **2 liście laurowe, ziele angiel.**
- **1 op. tortellini z mięsem, pieprz**

1. Oczyść i opłucz włoszczyznę razem z ćwiartką kapusty. Umyj mięso, włóż do garnka. Zalej 2 l wody. Dodaj szczyptę soli. Zagotuj, usuń tworzącą się szumowinę. Wrzuć przygotowaną włoszczyznę, 2 liście laurowe oraz kilka kulek ziela angielskiego.

2. Do gotującego się rosołu dorzuć opłukane grzyby i gałązki lubczyku oraz opaloną nad palnikiem kuchennym cebulę. Gotuj całość pod przykryciem ok. 90 min.

3. Tortellini ugotuj do miękkości według przepisu podanego na opakowaniu. Odlej na sicie, przepłucz zimną wodą. Rozłóż do talerzy. Rosół dopraw do smaku solą, pieprzem i cukrem. Zalej tortellini i od razu podawaj na stół.

Jarska brokułowa z ryżem



6 porcji

czas ok. 45 min;
porcja – 220 kcal,
cena 1,50 zł

Składniki:
- **1 duży brokuł**
- **po 1 marchewce i pietruszce**
- **kawałek korzenia selera**
- **10 dag ryżu**
- **3 kromki pieczywa pszennego**
- **sól, pieprz**
- **oliwa, cukier, cytryna, zioła**

1. Brokuł oczyść, podziel na różyczki. Zalej 6 szklankami wody. Dodaj pozostałe obrane i posiekane warzywa. Gotuj z dodatkiem łyżeczki oliwy około 30 minut. Ryż ugotuj osobno według przepisu na opakowaniu.

2. Gotową zupę dopraw do smaku solą, pieprzem, szczyptą cukru i odrobiną soku wyciśniętego z cytryny. Pieczywo zrumień. Zupę podawaj z ugotowanym ryżem oraz grzankami. Udekoruj listkami majeranku lub tymianku.





Pieczarkowa na kurczaku



6 porcji
czas ok. 70 min;
porcja – 250 kcal,
cena 2 zł

Składniki:
- **2 duże udka kurczaka**
- **1/2 pęczek włoszczyzny**
- **2 liście laurowe**
- **kilka ziaren ziela angielskiego**
- **30 dag pieczarek, masło**
- **1/2 pęczka koperku, czosnek**
- **20 dag makaronu, sól, pieprz**

1. Udka opłucz, zalej w garnku 1,5 l wody. Doprowadź do wrzenia, odszumuj. Wrzuć oczyszczoną i dowolnie posiekaną włoszczyznę, liście laurowe oraz ziele angielskie. Dodaj łyżeczkę soli. Gotuj wywar na małym ogniu pod przykryciem godzinę.

2. Wyjmij mięso z wywaru, przestudź. Pieczarki oczyść, pokrój w plasterki. Na patelni lub w rondlu rozgrzej 2 łyżki masła. Wrzuć pieczarki, smaż kilka minut. Zawartość patelni przełóż do rosołku. Dodaj obrane z kości mięso. Podgrzewaj zupę 5 min. Dopraw solą, pieprzem i czosnkiem.

3. Makaron ugotuj osobno wg przepisu, rozłóż na talerze. Zalej zupą. Całość posyp koperkiem.

Jesienna grochówka



6 porcji
czas ok. 90 min;
porcja – 260 kcal,
cena 2 zł

Składniki:
- **1/2 kg kości wieprzowych**
- **2 marchewki**
- **1 pietruszka**
- **4 ziemniaki**
- **2 szkl. łuskanego grochu, liść laurowy, ziele angielskie**
- **czosnek**
- **sól, pieprz**
- **koperek**

1. Kości opłucz, włóż do garnka i zalej 8 szklankami wody. Dodaj liść laurowy i 3 ziarna ziela. Gotuj 40 min. Dodaj obrane i posiekane marchewki, pietruszkę oraz pokrojone w kostkę ziemniaki i groch. Gotuj zupę kolejne 40 min.

2. Po tym czasie usuń kości. Przestudź je lekko, obierz mięso. Wrzuć je do zupy. Grochówkę dopraw 1-2 przeciśniętymi ząbkami czosnku oraz solą i pieprzem do smaku. Przed podaniem posyp koperkiem.





4 porcje

czas ok. 35 min;
porcja – 350 kcal,
cena 3,60 zł

Składniki:

- czosnek, 2 szalotki, limonka
- 250 ml mleka kokos., 6 pieczarek, 15 dag tofu
- po 1/2 kalafiora i brokuła, 2 papryki, pomidor
- 1 puszka groszku, curry, kumin, chili, oliwa, imbir, papryka

Wegetariańskie curry z tofu

1. W głębokiej patelni lub rondlu rozgrzej 2 łyżki oliwy. Wrzuć 3 obrane i posiekane ząbki czosnku oraz pokrojone szalotki. Smaż, często mieszając, 2-3 minuty.

2. Obierz i opłucz kawałek imbiru (ok. 2 cm). Zetrzyj go na tarce o drobnych oczkach, dodaj do szalotek z czosnkiem. Smaż minutę. Wsyp po łyżeczce curry, kuminu oraz ostrej mielonej papryki. Wlej mleko kokosowe oraz 400 ml wody. Wymieszaj całość dokładnie, zagotuj.

3. Brokuł oraz kalafior oczyść, opłucz, podziel na różyczki. Wrzuć do garnka. Gotuj na małym ogniu około 3 min. W tym czasie oczyść pieczarki. Po umyciu i osuszeniu pokrój je w plasterki, dodaj do curry. Ogrzewaj razem jeszcze 2 minuty.

4. Papryki (np. podłużne czerwone) oczyść i pokrój w krążki. Posiekaj sparzonego i obranego pomidora. Osącz groszek z puszki. Tofu pokrój w większą kostkę.

5. Wszystkie przygotowane składniki dodaj do curry. Wymieszaj, ogrzewaj na małym ogniu 2-3 minuty. Po tym czasie potrawa powinna zgęstnieć. Dopraw ją solą oraz sokiem z limonki.

Siekane gołąbki w pomidorach



6 porcji

czas ok. 50 min;
porcja – 290 kcal,
cena 3,30 zł

Składniki:
- **3/4 szkl. ugotowanego ryżu, olej**
- **1/2 kg mielonego mięsa, marchew**
- **1 cebula, jajko**
- **kilka liści kapusty włoskiej, mąka**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 puszki pomidorów w zalewie (bez skórki), sól, pieprz**

1 Wymieszaj ryż, mięso, startą na tarce obraną marchew, posiekaną cebulę i drobno poszatkowane liście kapusty. Wbij jajko, wyrób gładką masę. Dopraw ją do smaku solą i pieprzem. Uformuj gołąbki.

2 Oprósz je mąką i obsmaż na 2 łyżkach oleju. Wyjmij, odłóż. Na tym samym oleju zeszklij posiekany czosnek. Wrzuć pomidory z zalewą, rozmiksuj. Dopraw solą i pieprzem. Wrzuć obsmażone gołąbki. Duś 25 minut.





Schab z maślakami



4 porcje

czas ok. 45 min;
porcja – 290 kcal,
cena 3,80 zł

Składniki:
- **4 grubsze plastry schabu wieprzowego bez kości, sól**
- **1 ząbek czosnku, pieprz, olej**
- **przyprawa do wieprzowiny**
- **30 dag maślaków, natka**
- **1 duża cebula**
- **5 dag żółtego sera, mąka**

1 Schab opłucz, osusz, rozbij. Czosnek przeciśnij przez praskę. Mięso natrzyj przyprawą do wieprzowiny, czosnkiem oraz pieprzem. Przykryj i odstaw na godzinę.

2 Maślaki oczyść (usuń skórę), opłucz, osusz i pokrój w plasterki. Poszatkuj obraną cebulę. Przesmaż na 1-2 łyżkach oleju. Dodaj grzyby. Duś 15 minut. Dopraw solą i pieprzem.

3 Ser zetrzyj na tarce. Opłucz i posiekaj listki natki. Kotlety oprósz mąką. Włóż na patelnię z 2 łyżkami oleju. Smaż z dwóch stron na złoty kolor. Przełóż do naczynia żaroodpornego. Obłóż maślakami, posyp serem. Zapiekaj 15-20 minut w temp. 180°C. Przed podaniem na stół posyp natką.



Pyzy z mieloną wołowiną



4 porcje

czas ok. 90 min;
porcja – 390 kcal,
cena 3,40 zł

Składniki:
- **40 dag wołowiny bez kości**
- **1/2 pęczka włoszczyzny**
- **1 cebula**
- **olej, natka**
- **1 kg ziemniaków**
- **2 szklanki mąki pszennej**
- **1 jajko**
- **3 łyżki masła**
- **sól, pieprz**

1. Wołowinę oczyść, gotuj 40 min. Dodaj obraną włoszczyznę. Gotuj razem jeszcze 20 minut. Cebulę obierz, pokrój, usmaż na łyżce oleju. Wymieszaj ze zmielonym w maszynce mięsem oraz warzywami, dopraw solą i pieprzem.

2. Ziemniaki obierz. Gotuj 20 minut, odcedź, przeciśnij przez praskę. Masę ziemniaczaną połącz z przesianą mąką i jajkiem, posól. Szybko zagnieć gładkie ciasto. Podziel je na części, formuj wałki o średnicy 3-5 cm. Pokrój je na kawałki, spłaszcz. Na powstałe placki nakładaj nadzienie i formuj kule.

3. Gotuj pyzy w osolonym wrzątku ok. 10 minut od wypłynięcia. Wyjmij łyżką cedzakową. Polej rozgrzanym masłem, posyp natką.

Zapiekanka z łososiem



6 porcji

czas ok. 60 min;
porcja – 370 kcal,
cena 3,40 zł

Składniki:
- **1 kg ziemniaków, cebula**
- **1 szkl. mleka**
- **2 łyżki masła**
- **1 marchewka**
- **30 dag filetu z łososia**
- **5 dag startego żółtego sera**
- **pestki dyni**
- **sól, pieprz**

1. Ziemniaki obierz, pokrój i ugotuj z solą. Przeciśnij przez praskę lub utłucz. Dodaj gorące mleko i masło, wymieszaj. Zetrzyj na tarce obraną marchewkę oraz cebulę. Łososia opłucz, pokrój w kostkę.

2. Na spodzie formy do zapiekania rozłóż łososia, oprósz go solą i pieprzem, przykryj marchewką z cebulą. Na wierzchu umieść purée ziemniaczane i starty ser. Piecz 30 min w 180°C. Ozdób dynią.





Rolada grzybowa w boczku



8 porcji

czas ok. 90 min;
porcja – 270 kcal,
cena 2,50 zł

Składniki:
- **3/4 kg mielonej wieprzowiny**
- **2 cebule, sól**
- **3 jajka, pieprz**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 pietruszka**
- **2 marchewki**
- **25 dag grzybów**
- **2 łyżki masła**
- **10 długich plasterków boczku, bułka tarta**

1. Mięso przełóż do miski. Dodaj poszatkowaną cebulę, czosnek i 1 jajko. Wyrób masę, dosypując 1-2 łyżki bułki tartej. Dopraw solą oraz pieprzem, odłóż.

2. Poszatkuj drugą cebulę, pietruszkę i marchewki. Oczyszczone grzyby pokrój na kawałki. Na patelni rozgrzej masło. Przesmaż cebulę. Dodaj grzyby, marchew i pietruszkę. Smaż, aż płyn odparuje. Wbij resztę jajek. Wsyp po szczypcie soli oraz pieprzu. Smaż, mieszając, aż masa zgęstnieje.

3. Keksówkę wyłóż plasterkami boczku, tak by końce zwisały. Nałóż połowę mięsa, farsz jajeczny i resztę mięsa. Zwisające plastry boczku zawiń do góry. Piecz ok. 60 minut w temp. 180°C.

Żeberka w coli i keczupie



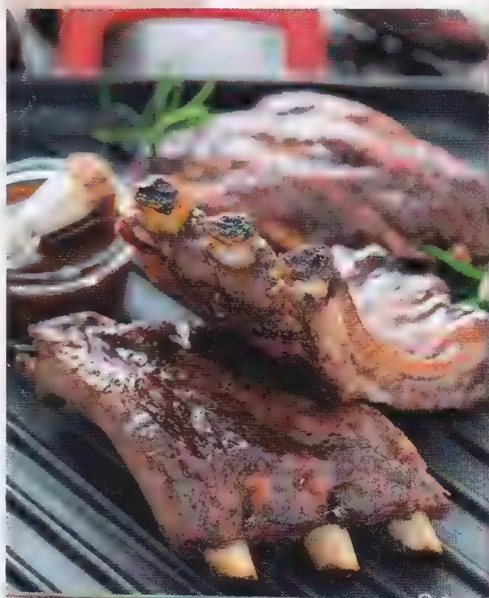
4 porcje

czas ok. 80 min;
porcja – 450 kcal,
cena 3,10 zł

Składniki:
- **3/4 kg żeberek**
- **3/4 szkl. napoju typu cola**
- **3 łyżki miodu**
- **3 łyżki pikantnego keczupu**
- **1 gałązka rozmarynu**
- **sól, pieprz**

1. Żeberka opłucz, osusz, pokrój na mniejsze kawałki. W większej misce wymieszaj napój typu cola z miodem i keczupem. Powstałą marynatę dopraw do smaku solą oraz pieprzem. Żeberka włóż do marynaty, przemieszaj. Odstaw na noc do lodówki.

2. Następnego dnia wyjmij żeberka z lodówki, przełóż do rękawa foliowego razem z rozmarynem. Piecz 50 minut w temp.180°C. Rozetnij rękaw i dopiekaj 15-20 minut na złoty kolor.





Wstążki w sosie grzybowym



4 porcje

czas ok. 30 min;
porcja – 310 kcal,
cena 3 zł

Składniki:

- **30 dag grzybów leśnych**
- **1 duża cebula**
- **1 liść laurowy**
- **2-3 ziarna ziela angielskiego**
- **1 gałązka lubczyku**
- **30 dag makaronu wstążki**
- **sól, mielony i ziarnisty pieprz**
- **olej, szałwia**

1. Grzyby oczyść starannie, opłucz pod bieżącą wodą, osusz, a potem pokrój w plasterki. Przesmaż na 2 łyżkach oleju. Zdejmij z patelni, odłóż.
2. Obierz i posiekaj cebulę. W rondlu rozgrzej 2 łyżki oleju. Wrzuć cebulę, zeszklij. Dodaj grzyby. Smaż kilka minut, mieszając. Podlej całość odrobiną wody. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, kilka ziaren pieprzu oraz gałązkę lubczyku. Duś po przykryciem na średnim ogniu do miękkości grzybów.
3. Makaron wrzuć na osolony wrzątek i ugotuj według przepisu podanego na opakowaniu. Odlej, trzymaj w cieple. Uduszone grzyby dopraw solą i pieprzem. Połącz z makaronem. Ozdób listkami szałwii.

Gulasz wieprzowy



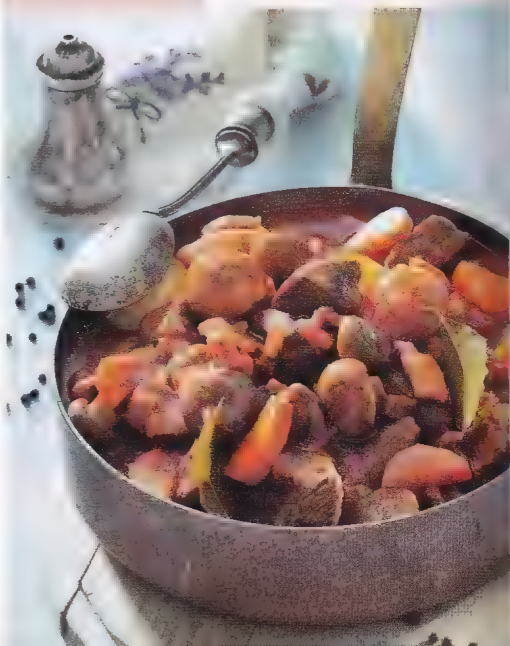
6 porcji

czas ok. 100 min;
porcja – 360 kcal,
cena 5,20 zł

Składniki:

- **80 dag wieprzowiny, mąka, sól**
- **3 cebule, olej**
- **3 łyżki smalcu**
- **30 dag podgrzybków, 2 marchewki, 2 łyżki koncent. pomid.**
- **2 liście laurowe, wędzona i słodka papryka, pieprz**

1. Mięso opłucz, pokrój w kostkę, posyp mąką. Cebule poszatkuj. Wrzuć na rozgrzany smalec, dodaj mięso. Oprósz solą, pieprzem i paprykami, obsmaż. Wlej 1/2 l wody. Dodaj 2 liście laurowe. Duś 40 min.
2. Grzyby oczyść, pokrój. Przesmaż na 2 łyżkach oleju. Marchewki pokrój w plasterki. Dodaj do mięsa razem z grzybami. Podlej wodą. Duś 15-20 minut. Dopraw koncentratem, solą oraz pieprzem.





Roladki drobiowe w otrębach



4 porcje

czas ok. 45 min;

porcja – 300 kcal,

cena 2,80 zł

Składniki:

- **2 duże piersi kurczaka**
- **4 plastry wędzonego żółtego sera**
- **4 grube plastry szynki konserwowej**
- **5 dag masła**
- **po kilka łyżek bułki tartej i otrąb pszennych**
- **sól, pieprz**

1. Mięso opłucz, osusz. Każdą pierś rozetnij na pół, przykrój folią spożywczą. Rozbij tłuczkiem tak, by powstały 4 cienkie i duże kotlety.

2. Każdy kotlet natrzyj z dwóch stron solą oraz pieprzem. Przykryj plastrami wędzonego żółtego sera oraz pokrojoną w słupki szynką. Pomagając sobie kawałkami folii, zwiń kotlety, tworząc roladki.

3. Masło rozpuść w rondelku lub kuchence mikrofalowej, pędzelkiem posmaruj roladki. Obtocz je w bułce tartej wymieszanej z otrębami pszennymi. Ułóż w naczyniu żaroodpornym, polej resztą masła. Naczynie wstaw do piekarnika nagrzanego do temp. 200°C (grzałka górna i dolna) na 25-30 minut.

Kotlety rybne z brukselką



6 porcji

czas ok. 70 min;

porcja – 220 kcal,

cena 2,70 zł

Składniki:

- **1/2 kg filetów z ryby morskiej**
- **5 jajek, cebula**
- **2 łyżki bułki tartej**
- **pół pęczka koperku**
- **30 dag mrożonej brukselki, marchew**
- **sól, pieprz**
- **bulion, olej**

1. Filety opłucz lub rozmroź, osusz. Zmiel razem z obraną cebulą. Ugotuj na twardo i posiekaj 3 jajka. Dodaj do masy razem z 2 surowymi jajkami, bułką tartą oraz posiekanym koperkiem. Dopraw solą i pieprzem.

2. Z masy uformuj kotlety, obsmaż na 2 łyżkach oleju. Brukselkę i pokrojoną marchew obgotuj w szklance bulionu, przełóż do formy. Dodaj kotlety. Zapiekaj 20 min w 180°C.





Jarmuż z papryką i pomidorami

6 porcji
czas ok. 25 min; porcja – 190 kcal, cena 2,40 zł

Składniki:
- **1 op. sałat z jarmużem**
- **kilka kolorowych pomidorków, cebula**
- **po pół żółtej i zielonej papryki**
- **1 pomarańcza**
- **sok z cytryny, oliwa, sól, pieprz**
- **czarnuszka, migdały, czosnek**

1. Opłucz i osusz liście sałat z jarmużem, porwij je na mniejsze kawałki, włóż do miski. Pomidorki opłucz, przekrój na połówki. Poszatkuj drobno obraną cebulę. Papryki pokrój na kawałki.

2. Pomarańczę sparz, obierz skórki, podziel na cząstki. Usuń białe błonki. Wyciekający podczas usuwania błonek sok zbierz do miseczki. Fileciki miąższu pokrój na mniejsze kawałki, dodaj do przygotowanych wcześniej składników sałatki, wymieszaj.

3. Na sos przeciśnij przez praskę ząbek czosnku. Utrzyj go ze szczyptą soli i sokiem zebranym z filetowanej pomarańczy. Dodaj 4 łyżki oliwy oraz odrobinę soku wyciśniętego ze sparzonej cytryny. Starannie wymieszaj. Dopraw do smaku pieprzem i, jeśli będzie taka potrzeba, także solą.

4. Posiekaj grubo 4-5 migdałów. Rozgrzej patelnię bez tłuszczu. Wsyp migdały, zrumień. Zdejmij z ognia. Przygotowaną sałatkę tuż przed podaniem na stół polej sosem, przemieszaj. Posyp uprażonymi migdałami oraz łyżeczką czarnuszki. Możesz także wykorzystać ziarna sezamu lub suchy mak.

Orzechowe buraczki



6 porcji

czas ok. 70 min;
porcja – 210 kcal,
cena 1,20 zł

Składniki:
- **2-3 średnie buraki**
- **1 cebula**
- **5 dag orzechów włoskich**
- **olej sezamowy lub oliwa**
- **1 łyżeczka miodu, sos sojowy**
- **sok z cytryny**
- **sól, pieprz**

1. Buraki wyszoruj, owiń w kawałki folii aluminiowej. Piecz do miękkości (ok. 60 min) w temp. 180ºC. Ostudź, obierz i zetrzyj na tarce. Obraną cebulę drobno posiekaj, dodaj do buraczków. Orzechy poszatkuj, zrumień na suchej patelni.

2. Surówkę wymieszaj z 2-3 łyżkami oleju sezamowego lub oliwy. Dopraw do smaku miodem, sosem sojowym, sokiem z cytryny, solą oraz pieprzem. Posyp orzechami.





Fasolka z jajkiem i cebulą



4 porcje

czas ok. 25 min;
porcja – 180 kcal,
cena 2 zł

Składniki:
- **50 dag zielonej fasolki szparagowej (może być mrożona)**
- **4 jajka**
- **1 duża cebula**
- **kilka łyżek oliwy**
- **1 ząbek czosnku**
- **sól, pieprz**
- **cukier**

1. Zieloną fasolkę oczyść, odetnij końcówki, opłucz. Wrzuć na osolony wrzątek z dodatkiem cukru. Gotuj ok. 15 minut, odcedź. Mrożoną fasolkę ugotuj bez rozmrażania.

2. Osobno ugotuj na twardo jajka. Ostudź je, obierz, a potem drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce jarzynowej o dużych oczkach. Cebulę pozbaw łupin, pokrój w cienkie krążki. Jeśli chcesz, by była łagodniejsza, przelej ją na sicie wrzątkiem, a potem osącz i ostudź.

3. Na patelni rozgrzej 2-3 łyżki oliwy. Wrzuć fasolkę. Dodaj przecięty przez praskę ząbek czosnku. Przesmaż. Oprósz solą i pieprzem. Posyp krążkami cebuli oraz jajkami.



Z prażonymi pestkami



6 porcji

czas ok. 15 min;

porcja – 160 kcal,

cena 1,20 zł

Składniki:

- **1 opakowanie mieszanych sałat z rukolą**
- **1 duże zielone jabłko**
- **1 mała cebula**
- **oliwa lub olej**
- **sok z cytryny**
- **po 2 łyżki pestek słonecznika i dyni, masło**
- **1 łyżka miodu**
- **sól, pieprz**

1. Sałaty opłucz starannie, osusz w specjalnej wirówce lub na papierowym ręczniku kuchennym. Umyte jabłko obierz, pozbaw gniazda nasiennego, pokrój w słupki.

2. Obierz i drobno poszatkuj małą cebulę. Wymieszaj ją w misce z listkami sałat oraz pokrojonym jabłkiem. Dodaj 2-3 łyżki oliwy lub oleju i odrobinę soku wyciśniętego z cytryny. Całość starannie wymieszaj, dopraw do smaku solą oraz pieprzem.

3. Na patelni rozgrzej łyżkę masła. Wrzuć pestki słonecznika oraz dyni. Gdy zaczną się rumienić, zmniejsz ogień. Dodaj miód. Mieszaj energicznie 30 sekund. Zdejmij z ognia. Przełóż do miski z sałatką.

Biała kapusta z marchewką



4 porcje

czas ok. 20 min;

porcja – 150 kcal,

cena 1,20 zł

Składniki:

- **30 dag białej kapusty, cytryna**
- **1 średnia marchewka**
- **1/2 puszki kukurydzy**
- **1 cebula**
- **olej, oliwki**
- **1 ząbek czosnku**
- **sól, pieprz**
- **cukier, zioła**

1. Kapustę pozbaw wierzchnich liści, poszatkuj. Posyp solą, odstaw na 30 minut. Po tym czasie ubij kapustę tak, by zmiękła. Dodaj do niej oczyszczoną i startą marchewkę, osączoną kukurydzę oraz obraną i drobno poszatkowaną cebulę.

2. Wymieszaj składniki surówki z 2-3 łyżkami oleju. Dopraw do smaku czosnkiem, pieprzem, cukrem i sokiem z cytryny. Surówkę posyp małymi oliwkami oraz listkami ziół.



Kulinarne abc: pomysł na obiad

Pora na seler naciowy

Gdy kończy się sezon na wiele świeżych warzyw, warto wprowadzić do menu seler naciowy. Jego chrupiące łodygi doskonale komponują się w surówkach i sałatkach z jabłkiem, gruszką, cykorią, jajkami, orzechami oraz różnymi serami. Podawane z dipami stanowią natomiast pyszną przekąskę.



Soczyste ziarenka

Są idealne do sosów. Ugotuj je w odrobinie wody z cukrem. Płyn z owocami przetrzyj przez sito. Połącz z sosem powstałym podczas pieczenia indyka, kaczki albo kurczaka.



Przygotuj na zapas

Sos na bazie oliwy i cytryny warto robić od razu z podwójnej lub większej porcji. Najlepiej umieścić składniki w słoiku, zakręcić go i wstawić do lodówki. Przed użyciem wystarczy wstrząsnąć i polać sałatkę.



Chrupiące frytki

Podstawa to gorący olej. Aby nie obniżyć jego temperatury, wrzucaj zawsze frytki małymi porcjami. W przeciwnym razie będą się gotować, a nie smażyć.

Schabowe inaczej

Zamiast smażyć je w panierce, włóż rozbite kotlety do woreczka do pieczenia. Wlej 1-2 łyżki oleju (to i tak mniej niż wchłonęłyby schabowe z patelni), dodaj posiekany czosnek, ulubione zioła oraz przyprawy. Woreczek ułóż w naczyniu żaroodpornym. Piecz mięso 40-60 minut w 180°C. Pod koniec rozetnij woreczek, aby kotlety ładnie się przyrumieniły.







Na jesienny obiad

● Przygotowane na bazie mięsa lub bulionu, bogate w świeże warzywa, gęste i odpowiednio doprawione zupy to solidna dawka energii oraz witamin, a także idealny na chłodny dzień rozgrzewający posiłek.

Warzywa na biały krem

Oprócz kalafiora sprawdzą się: pietruszka, seler, ziemniaki, pasternak, białe szparagi i kalarepa. Krem warto doprawić białym pieprzem i czosnkiem.



Aromatyczne grzanki

Podstawa to pieczywo. Najczęściej wykorzystuje się tosty pszenne, bagietkę lub lekko czerstwy chleb. Kromki można opiec w tosterze, na blasze w piekarniku lub na suchej patelni, a później, jeszcze ciepłe, natrzeć obranym ząbkiem czosnku. Jeśli chcesz przygotować wersję ziołową, możesz najpierw pokroić pieczywo, a potem usmażyć na maśle z ziołami i czosnkiem.



Sprawdziliśmy, polecamy

● Bulion warzywny gotuj do miękkości warzyw, ale nie dłużej niż 90 min. Przechowuj w lodówce do 4 dni. Wywar doskonale nadaje się też do mrożenia i wekowania. Będzie dobry do trzech miesięcy.

● Warzywa korzeniowe warto przed dodaniem do zupy krótko podsmażyć na maśle lub oleju. Tłuszcz przechowuje zapach i kolor jarzyn.



Najlepsze przyprawy

Pikantnie doprawiona zupa sprawia, że krew szybciej krąży, a nam robi się cieplej. Aby uzyskać taki efekt, sięgnij po świeżą lub sproszkowaną papryczkę chili, która dodatkowo oczyszcza drogi oddechowe. Koniecznie też użyj lekko ostrego w smaku imbiru. Ten korzeń pobudza krążenie i chroni przed infekcjami. Podobne właściwości ma czosnek. Jeżeli natomiast lubisz orientalne smaki i oryginalne połączenia, dopraw zupę cynamonem. Ta przyprawa rozgrzewa i działa przeciwbakteryjnie.



Na trawienie

Gęste i sycące zupy bywają tłuste oraz ciężkostrawne. By wspomóc trawienie, koniecznie dopraw je majerankiem, rozmarynem, oregano, cząbrem lub tymiankiem.

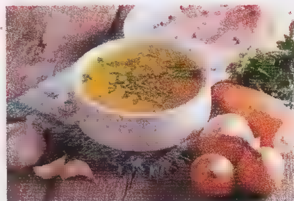


Warto wiedzieć...

Kwaśne warzywa (kiszonki) dodawaj do zupy na końcu lub poddawaj obróbce osobno. W przeciwnym razie włoszczyzna oraz ziemniaki nie dogotują się.

Idealny bulion do zup

Możesz go zrobić na mięsie wołowym, drobiowym, wieprzowym lub mieszanym albo... na samych warzywach. Aby wywar był aromatyczny, użyj opalonej cebuli, czosnku, plasterka imbiru, suszonego grzybka, kilku liści laurowych i świeżego lub suszonego lubczyku.



Francuska cebulowa na piwie



6 porcji

czas ok. 70 min.

porcja – 270 kcal

cena 2,10 zł

Składniki:

- 80 dag cebuli
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki oliwy
- 250 ml piwa
- 1 l bulionu warzywnego
- 6 kromek bagietki
- 10 dag twardego żółtego sera
- ząbek czosnku
- sól, pieprz
- tymianek

1. Obierz i posiekaj cebule. W garnku rozgrzej masło z oliwą. Smaż cebulę, mieszając, na złoty kolor (ok. 20 minut). Wlej piwo. Gotuj, dalej mieszając, 5 minut. Dodaj bulion. Gotuj razem 25 minut. Dopraw zupę solą i pieprzem do smaku.

2. Piekarnik rozgrzej do temp. 220°C. Kromki bagietki opiecz w tosterze, natrzyj obranym ząbkiem czosnku. Zupę rozlej do żaroodpornych kokilek. Na wierzchu umieść grzanki. Posyp całość startym serem. Zapiekaj 5 min. Ozdób tymiankiem.





Wietnamska zupa pho



6 porcji

czas ok. 4 godz.

porcja – 220 kcal

cena 2,90 zł

Składniki:

- 1 kg kości wołowych, sól
- po 2 cebule, marchwie i pietruszki, czosnek
- ziele angielskie, imbir, anyż, cynamon, 2 chili
- 1 limonka
- 2 dymki, kolendra, 20 dag polędwicy wol.

1. Kości włóż do brytfanki z obranymi cebulami, marchewkami i pietruszkami. Piecz 60 min w temp. 180°C. Przełóż do garnka. Zalej 1,5 l wody. Dodaj 2 ziarna ziela, 4 gwiazdki anyżu i kawałek cynamonu. Gotuj na wolnym ogniu 4 godz.

2. Limonkę sparz, wyciśnij sok. Posiekaj drobno papryczki chili i oczyszczone dymki. Polędwicę wołową pokrój w bardzo cienkie plastry. Posyp połową chili i 2 posiekanymi ząbkami czosnku, skrop sokiem z limonki.

3. Wywar dopraw solą, świeżym imbirem i resztą soku z limonki. Posiekaj pęczek kolendry. Rozłóż na talerze z dymką i polędwicą. Zalej odcedzonym bulionem. Posyp resztą chili. Jeśli chcesz, podaj z kiełkami.

Z kukurydzy na parówkach



6 porcji

czas ok. 30 min.
porcja – 260 kcal
cena 3,30 zł

Składniki:
- ✓ 1 cebula
- ✓ 3 ziemniaki
- ✓ 2 puszki kukurydzy
- ✓ 4 szklanki bulionu
- ✓ 1 puszka mleka kokosowego
- ✓ kilka parówek
- ✓ 1 czerwona papryka
- ✓ sól, pieprz
- ✓ curry, chili
- ✓ natka, olej

1 Obierz i posiekaj cebulę, zeszklij ją na łyżce oleju razem z łyżeczką curry. Dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki oraz kukurydzę wraz z zalewą. Wlej bulion. Gotuj razem około 15 minut. Zdejmij garnek z ognia. Dodaj mleko kokosowe.

2 Całość zmiksuj na gładki krem. Ponownie ustaw na ogniu. Dodaj pokrojone na kawałki parówki oraz oczyszczoną i posiekaną czerwoną paprykę. Ogrzewaj razem jeszcze kilka minut. Dopraw zupę solą, pieprzem oraz sproszkowanym chili. Posyp posiekaną natką.





Krem z brokuła



6 porcji

czas ok. 40 min.
porcja – 200 kcal
cena 1,20 zł

Składniki:
- ✓ 2 cebule
- ✓ 2 ząbki czosnku, natka
- ✓ 1 duży brokuł
- ✓ 2-3 łyżki masła, imbir
- ✓ 1 l bulionu mięsnego
- ✓ 3 łyżki serka kanapkowego
- ✓ sól, pieprz

1 Obrane cebule pokrój w drobną kosteczkę. Czosnek pozbaw osłonek, posiekaj w plasterki. Oczyść starannie pod bieżącą wodą brokuła. Podziel go na różyczki. Odrzuć zdrewniałą część łodygi, resztę pokrój w plasterki.

2 W dużym rondlu lub garnku o grubym dnie rozgrzej masło (ewentualnie oliwę). Przesmaż posiekaną cebulę. Po chwili dodaj czosnek. Smaż 2-3 minuty. Dodaj różyczki i pokrojoną łodygę brokuła. Zalej całość bulionem (może być z kostki). Gotuj zupę na średnim ognu pod przykryciem 30 minut.

3 Zdejmij naczynie z kuchenki. Zmiksuj zupę na gładki krem, dodając partiami serek kanapkowy (np. śmietankowy). Całość dopraw do smaku solą, pieprzem oraz sporą szczyptą mielonego imbiru. Dekoruj listkami natki. Jeśli chcesz, serwuj z pieczywem.



Krem czosnkowy ze szczypiorkiem



4 porcje
czas ok. 40 min,
porcja – 230 kcal,
cena 2,70 zł

Składniki:
- 2 łyżki oliwy
- 4 ziemniaki
- 3 główki czosnku
- 1 l bulionu
- 100 ml kwaśnej śmietany
- 1 liść laurowy
- 2-3 gałązki świeżego tymianku, sól, pieprz
- 4 tosty pszenne
- 1/2 pęczka szczypiorku

1. W garnku rozgrzej oliwę, dodaj posiekane ziemniaki oraz czosnek. Smaż, mieszając, 3-4 minuty. Wlej ciepły bulion, dodaj liść laurowy oraz otarty tymianek. Gotuj zupę na średnim ogniu około 20 minut.

2. Po tym czasie usuń z garnka liść laurowy. Zupę zmiksuj na gładki krem, wymieszaj ze śmietaną. Dopraw do smaku solą oraz pieprzem. Pieczywo zrumień w tosterze lub na suchej patelni, pokrój w kosteczkę. Opłucz, osusz i posiekaj szczypiorek. Posyp gotową zupę. Podawaj na stół z grzankami.



Jarzynowa z mielonym



6 porcji
czas ok. 50 min,
porcja – 260 kcal,
cena 2,40 zł

Składniki:
- 1/2 pęczka włoszczyzny
- 2 ziemniaki
- 30 dag mielonej łopatki
- po pół puszki groszku i kukurydzy, 1 pomidor
- 10 dag makaronu, sól, pieprz
- 2 łyżki śmietany, chili

1. Włoszczyznę oczyść, opłucz i drobno posiekaj (możesz też użyć mrożonki). Wrzuć do garnka, zalej 6 szklankami wody. Dodaj pół łyżeczki soli. Gotuj na średnim ogniu 15 minut.

2. Wrzuć obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz rozdrobnione mięso mielone. Gotuj zupę kolejne 15 minut. Po tym czasie dodaj do niej osączony groszek oraz kukurydzę. Pomidora sparz wrzątkiem, przelej zimną wodą. Obierz i pokrój w kostkę. Również dodaj do zupy. Ogrzewaj 5 minut.

3. Makaron ugotuj wg przepisu, odlej, rozłóż na talerze. Zupę połącz ze śmietaną. Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz sporą szczyptą chili w proszku. Rozlej do talerzy z makaronem.

Szpinakowa z orzechami



6 porcji
czas ok. 45 min;
porcja – 220 kcal,
cena 2 zł

Składniki:
- 30 dag szpinaku, 3 ziemniaki
- kawałek selera
- 1 marchewka
- 3 łyżki masła
- 1 l bulionu
- 2 szkl. mleka
- garść orzechów włoskich
- sól, pieprz
- gałka muszkatołowa
- cukier
- chili
- czerwony pieprz

❶ Szpinak opłucz i posiekaj (mrożony rozmroź). Obierz i pokrój ziemniaki, selera oraz marchew. W garnku rozgrzej masło. Wrzuć szpinak, duś chwilę. Dodaj przygotowane warzywa. Zalej całość bulionem. Gotuj zupę na średnim ogniu pod przykryciem 25 min.

❷ Dolej mleko. Zmiksuj zupę na krem. Dopraw go do smaku solą, pieprzem, świeżo startą gałką muszkatołową, chili w proszku oraz szczyptą cukru. Orzechy grubo posiekaj, upraż na patelni bez tłuszczu. Dodaj do zupy. Ozdób czerwonym pieprzem.





Marokańska



6 porcji
czas ok. 50 min;
porcja – 230 kcal,
cena 1,70 zł

Składniki:
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 1/2 szkl. czerwonej soczewicy
- 1 puszka passaty pomidorowej, śmietana
- 1 puszka ciecierzycy
- 1 papryka
- ziele angielskie, liść laurowy, zioła, imbir
- sól, pieprz, kumin, chili, olej

❶ Obierz i drobno posiekaj cebulę oraz marchewkę. W garnku rozgrzej 2 łyżki oleju. Zeszklij cebulę. Dodaj marchewkę oraz przepłukane na sicie i osączone ziarna soczewicy.

❷ Warzywa posyp sporą szczyptą kuminu, chili, imbiru w proszku, soli oraz pieprzu, przemieszaj. Dodaj passatę pomidorową, chwilę ogrzewaj razem. Zalej całość 6 szklankami wody. Dodaj liść laurowy oraz 2-3 ziarna ziela angielskiego. Gotuj zupę na średnim ogniu pod przykryciem 30 min.

❸ Ciecierzycę odlej na sicie, dodaj do zupy. Paprykę opłucz, przekrój na pół. Usuń gniazdo nasienne, miąższ pokrój. Wrzuć do zupy. Ogrzewaj 5 min. Dopraw do smaku. Podawaj ze śmietaną i ziołami.

Pomidorowa z papryką



6 porcji
czas ok. 60 min.
porcja – 260 kcal
cena 2,50 zł

Składniki:
- 2 papryki
- porcja rosołowa
- cebula
- 2 marchewki
- 1/4 selera
- pietruszka
- 1 puszka pomidorów w zalewie (bez skórki)
- 1 op. tortellini z ricottą
- sól, pieprz
- cukier, bazylia

❶ Papryki opłucz, ułóż na pokrytej pergaminem blasze. Piecz około 15 min w temp. 180°C. Ostudź w woreczku foliowym, obierz i posiekaj. Porcję rosołową zalej 1,5 l wody. Zagotuj i odszumuj. Cebulę oczyść, opiecz nad ogniem, włóż do garnka z wywarem.

❷ Dodaj oczyszczone i posiekane marchewki, selera i pietruszkę. Gotuj ok. 30 minut. Wyjmij porcję rosołową. Włóż pieczoną paprykę i pomidory z zalewą. Gotuj 10 min. Zmiksuj, dopraw solą, pieprzem i cukrem. Podawaj z bazylią i tortellini.





Z soczewicy na ostro



4 porcje
czas ok. 45 min.
porcja – 220 kcal
cena 2,60 zł

Składniki:
- 10 dag czerwonej soczewicy
- duża cebula
- strąk chili
- 4 ząbki czosnku, masło
- 1 l bulionu
- 1-2 pomidory
- curry, kumin
- imbir, cynamon, sól, pieprz
- kolendra

❶ Soczewicę przepłucz na sicie, pozostaw do ocieknięcia. Obierz i pokrój w kosteczkę cebulę. Strąk chili umyj, osusz, pokrój na małe kawałki. Czosnek przeciśnij przez praskę lub pozbaw osłonek i drobno posiekaj.

❷ W dużym rondlu lub garnku o grubym dnie rozgrzej 2 łyżki masła. Wrzuć cebulę, a po chwili czosnek. Smaż, mieszając, 3-5 minut. Dodaj posiekane chili oraz po sporej szczypcie curry i kuminu. Wsyp soczewicę. Wlej bulion. Gotuj 30 minut.

❸ Pomidora sparz, przelej zimną wodą. Obierz ze skórki, posiekaj. Dodaj do zupy, jeszcze chwilę razem ogrzewaj. Dopraw do smaku solą, pieprzem, imbirem i cynamonem. Udekoruj świeżą kolendrą.

Krem z pora z grzankami



6 porcji
czas ok. 45 min.
porcja – 240 kcal
cena 2,80 zł

Składniki:
- 2 duże pory
- 2-3 łyżki masła
- 2 ziemniaki
- po pół pęczka natki i szczypiorku, sól, pieprz
- 3/4 l bulionu
- 10 dag serka topionego śmietankowego
- 2 łyżki słodkiej śmietanki
- 4 tosty pszenne

1. Pory oczyść z zewnętrznych liści, wypłucz. Przekrój wzdłuż, a potem pokrój w talarki. W garnku rozpuść masło. Wrzuć posiekane pory, duś około 10 minut. Pokrój w kosteczkę obrane ziemniaki. Dodaj do porów razem z połową posiekanych ziół.

2. Wlej bulion. Gotuj 20 minut. Zdejmij zupę z ognia, zmiksuj. Dodaj serek topiony, ponownie zmiksuj. Krem dopraw do smaku solą i pieprzem. Pieczywo opiecz w tosterze. Zupę rozlej do talerzy, polej śmietanką. Ozdób ziołami. Podaj z tostami.





Na wołowinie



6 porcji
czas ok. 120 min.
porcja – 230 kcal
cena 3 zł

Składniki:
- 40 dag łaty wołowej
- 3 marchewki
- 1 pietruszka
- kawałek selera, chili
- pół pora
- 1 cebula
- 1-2 suszone grzyby, imbir
- liść laurowy, ziele angielskie, 1-2 goździki
- 5 dag makaronu sojowego
- sól, pieprz

1. Mięso opłucz starannie, przełóż do garnka, zalej 1,5 l wody. Dodaj pół łyżeczki soli. Zagotuj, a potem odszumuj.

2. Oczyść, opłucz pod bieżącą wodą i wrzuć do garnka marchewki, pietruszkę i selera. Dodaj starannie umytego i posiekanego pora, opaloną nad palnikiem cebulę, chili, suszone grzyby, obrany kawałek korzenia imbiru, 2 liście laurowe, kilka ziaren ziela i goździki. Gotuj na bardzo małym ogniu pod przykryciem do miękkości mięsa.

3. Gdy wołowina będzie już gotowa, wyjmij ją, posiekaj. Usuń z zupy warzywa korzeniowe. Rosół dopraw do smaku solą i pieprzem. Makaron przygotuj według przepisu na opakowaniu. Rozłóż na talerze, dodaj mięso. Wlej rosół.

Kalafiorowa z czosnkiem



6 porcji

czas ok. 50 min;
porcja – 280 kcal,
cena 2,60 zł

Składniki:
- 4 skrzydełka
- 1 mały kalafior
- 4 ziemniaki
- 2 marchewki
- kawałek selera
- 1 pietruszka
- 3 ząbki czosnku
- sól, pieprz, curry, imbir
- cukier, ocet
- zioła

1 Porcję rosołową opłucz, zalej 1,5 l wody. Zagotuj, odszumuj. Oczyszczonego kalafiora podziel na różyczki. Dodaj do mięsa. Obrane ziemniaki pokrój w kostkę, marchewkę, kawałek selera oraz korzeń pietruszki po obraniu posiekaj. Razem z ziemniakami wrzuć do wywaru. Gotuj 30 minut.

2 Czosnek przeciśnij przez praskę lub obierz i posiekaj. Utrzyj ze sporą szczyptą soli. Dodaj do zupy. Dopraw pieprzem, curry, mielonym imbirem, cukrem oraz octem. Posyp posiekanymi ziołami.





Z owocami morza i limonką



6 porcji

czas ok. 50 min;
porcja – 260 kcal,
cena 3,60 zł

Składniki:
- 20 dag mrożonki chińskiej
- 3 ząbki czosnku, imbir, chili
- 1 łyżka czerwonej pasty curry
- 25 dag mrożonej mieszanki owoców morza
- 1 limonka, sól
- kilka pomidorków koktajl., olej
- natka, pieprz

1 W dużym rondlu lub garnku o grubym dnie rozgrzej 2 łyżki oleju. Wrzuć rozmrożoną mieszankę chińską, przeciśnięty przez praskę lub pozbawiony osłonek i posiekany czosnek, łyżeczkę startego korzenia imbiru, poszatkowane chili oraz pastę curry.

2 Wszystko starannie wymieszaj. Ogrzewaj kilka minut. Wlej 6 szklanek wody. Doprowadź do wrzenia. Gotuj 10 minut. Po tym czasie wrzuć owoce morza. Gotuj razem na średnim ogniu pod przykryciem około 20 minut.

3 Opłucz i przekrój na połówki kilka pomidorków. Sparzone limonki podziel na cząstki. Wrzuć do zupy razem z pomidorkami. Ogrzewaj 3 min. Dopraw solą i pieprzem, posyp natką.

Aksamitny krem dyniowy



6 porcji

czas ok. 70 min.
porcja – 240 kcal,
cena 1,30 zł

Składniki:

- 1 kg dyni
- 3 ziemniaki
- 1 duża cebula
- 2 łyżki masła
- 2-3 ząbki czosnku
- 4 szklanki bulionu warzywnego
- 1 szklanka mleka, pieprz
- po łyżeczce startego imbiru i kurkumy w proszku, sól, pestki i olej z dyni

❶ Dynię ułóż na blasze, piecz 20 min w 180°C. Przestudź, obierz ze skórki. Miąższ pokrój w kostkę. Poszatkuj obrane ziemniaki oraz cebulę. W garnku rozpuść masło. Zeszklij cebulę. Dodaj ziemniaki, dynię oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dopraw całość imbirem oraz kurkumą w proszku.

❷ Wlej bulion. Gotuj pod przykryciem 30 min. Zdejmij z ognia. Zmiksuj na krem razem z mlekiem. Gotową zupę dopraw solą i pieprzem do smaku. Na talerzu skrop olejem, posyp prażonymi pestkami.





Z ciecierzycą



6 porcji

czas ok. 60 min.
porcja – 250 kcal,
cena 2 zł

Składniki:

- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- po kawałku selera i pora
- 3-4 ziemniaki
- 1 cebula, olej
- 1 puszka ciecierzycy
- łyżka suszonego majeranku
- 2 ząbki czosnku, sól, pieprz
- liść laurowy, ziele angielskie
- słodka papryka, tymianek

❶ Oczyść starannie pod bieżącą wodą i dowolnie posiekaj marchewki, pietruszkę oraz po kawałku selera i pora. Obrane ziemniaki pokrój w kostkę, cebulę poszatkuj.

❷ W dużym rondlu lub garnku o grubym dnie rozgrzej 2 łyżki oleju. Wrzuć cebulę, zeszklij ją razem z łyżką słodkiej mielonej papryki. Dodaj marchewkę, pietruszkę, selera, pora oraz ziemniaki. Chwilę smaż razem, mieszając.

❸ Wlej 6 szklanek wody. Dodaj liść laurowy oraz kilka ziaren ziela angielskiego. Gotuj zupę na średnim ogniu, pod przykryciem, około 30 minut. Po tym czasie dodaj osączoną z zalewy ciecierzycę. Ogrzewaj razem 10 minut. Czosnek przeciśnij przez praskę lub obierz i posiekaj. Utrzyj razem z majerankiem. Dodaj do zupy. Dopraw solą i pieprzem, ozdób tymiankiem.

Krem z białych warzyw



6 porcji
czas ok. 45 min.
porcja – 230 kcal
cena 2,50 zł

Składniki:
- 1 średni seler
- 3 ziemniaki
- 2 pietruszki
- 20 dag mrożonego kalafiora
- 1 kwaśne jabłko
- 1 szkl. mleka
- sok wyciśnięty z cytryny, cukier
- kilka orzechów włoskich
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa, oliwa

1. Obierz, opłucz i pokrój w kostkę selera, ziemniaki oraz pietruszki. Zalej w garnku 5 szklankami wody. Wrzuć różyczki kalafiora. Dodaj łyżkę oliwy oraz pół łyżeczki soli. Gotuj pod przykryciem około 30 minut.

2. Jabłko obierz, zetrzyj na tarce. Dodaj do zupy razem z mlekiem. Ogrzewaj 5 minut. Zdejmij z ognia, zmiksuj. Dopraw do smaku solą, pieprzem, cukrem, sokiem wyciśniętym z cytryny oraz świeżo startą gałką muszkatołową. Podawaj z uprażonymi na suchej patelni i posiekanymi orzechami.



Z suszonymi pomidorami



6 porcji
czas ok. 60 min.
porcja – 240 kcal
cena 3 zł

Składniki:
- porcja rosołowa (np. korpus i 2 skrzydełka)
- 3 marchewki
- 1 pietruszka
- kawałek pora
- 1 słoiczek suszonych pomidorów, koncentrat pomid., sól, pieprz, papryka, makaron chiński

1. Opłucz starannie pod bieżącą wodą porcję rosołową. Zalej w garnku 1,5 l wody, doprowadź do wrzenia, a potem odszumuj.

2. Obierz marchewki oraz pietruszkę, pozostaw w całości. Wrzuć do wywaru razem ze starannie opłukanym porem. Dodaj suszone pomidory razem z 1-2 łyżkami zalewy. Gotuj zupę na średnim ogniu pod przykryciem około 45 minut. Usuń wszystkie warzywa oraz porcję rosołową.

3. Powstały wywar połącz z 1-2 łyżeczkami koncentratu pomidorowego. Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz mieloną papryką (słodką, ostrą lub wędzoną). 5 dag makaronu przygotuj według przepisu. Podawaj do zupy.

Marchewkowa z imbirem



4 porcje

czas ok. 45 min,
porcja – 220 kcal,
cena 2.20 zł

Składniki:
- 4 marchewki
- 2 ziemniaki
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- 2 łyżki masła, imbir
- 1 szklanka gęstej kwaśnej śmietany 18 proc.
- 4 tosty
- sól, pieprz
- pomarańcza
- cukier
- natka

1 Marchewki i ziemniaki obierz, pokrój w kostkę. Oczyść pietruszkę, pozostaw w całości. Dodaj do warzyw razem z kawałkiem selera. Wlej litr wody. Dodaj masło oraz szczyptę soli. Gotuj około 30 minut. Usuń pietruszkę oraz selera.

2 Wywar z pozostałymi warzywami zmiksuj. Ponownie ustaw na kuchence, dodaj śmietanę oraz sok z pomarańczy. Chwilę razem ogrzewaj. Dopraw do smaku imbirem, solą, pieprzem i cukrem. Podawaj z opieczonymi i pokrojonymi tostami oraz natką.





Z pulpetami



6 porcji

czas ok. 50 min,
porcja – 310 kcal,
cena 2.70 zł

Składniki:
- 1/2 kg mieszanego mięsa mielonego, jajko
- 1 kajzerka
- mleko, natka
- 1/2 pęczka włoszczyzny
- 3 ziemniaki
- 1 cebula
- ziele angielskie, liść laurowy, olej
- 2 łyżki koncentratu pomid.
- sól, pieprz

1 Mięso przełóż do miski, wbij jajko. Kajzerkę zalej mlekiem, odstaw do namoczenia. Lekko odciśnij. Dodaj do mięsa. Wyrób masę, dopraw ją solą oraz pieprzem do smaku. Uformuj pulpety.

2 Włoszczyznę oczyść, dowolnie rozdrobnij. Zalej w garnku 1,5 l wody. Dodaj pół łyżeczki soli. Doprowadź do wrzenia. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki. Wrzuć do zupy razem z pulpetami. Dodaj kilka ziaren ziela angielskiego i liść laurowy. Gotuj zupę na średnim ogniu pod przykryciem około 25 minut.

3 Cebulę obierz, poszatkuj, przesmaż na łyżce oleju. Wrzuć do zupy. Gotuj 5 minut. Dodaj koncentrat pomidorowy, wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem. Ozdób natką.



12 porcji

czas ok. 120 min;
porcja – 270 kcal,
cena 2,20 zł

Składniki:

- 25 dag mąki
- po 12,5 dag cukru pudru i masła, 5 jajek
- 1 kg twarogu
- 20 dag cukru kryształu
- 1 op. cukru waniliowego
- 1 op. budyniu waniliowego
- 1/2 l kremówki 36 proc.
- 3/4 szklanki wiśni z kompotu (bez pestek)

Sernik z wiśniami z kompotu

1 Mąkę przesiej na stolnicę z cukrem pudrem. Dodaj posiekane masło oraz jedno jajko. Szybko zagnieć kruche ciasto. Uformuj kulę. Owiń ją folią i odłóż na godzinę do lodówki.

2 Pozostałe jajka rozbij. Żółtka oddziel od białek. Twaróg zmiel trzykrotnie lub użyj sera z wiaderka. Dodaj do niego żółtka, 15 dag cukru kryształu i cukier waniliowy. Utrzyj składniki na puszystą masę.

3 Do masy serowej dodaj budyń waniliowy w proszku, wymieszaj. Ubij na sztywno kremówkę. Połącz z masą. Na koniec dodaj sztywną pianę z białek oraz osączone z kompotu wiśnie (możesz obtoczyć je lekko w mące). Przemieszaj całość delikatnie szpatułką.

4 Schłodzonym ciastem wylep formę. Na cieście rozprowadź masę serową. Piecz ok. 90 minut w 180°C. Sernik dowolnie udekoruj.

Jogurtowy placek



12 porcji

czas ok. 60 min;

porcja – 240 kcal,

cena 1 zł

Składniki:

- ✓ 35 dag mąki
- ✓ 16 dag cukru kryształu
- ✓ 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ 3 duże jajka
- ✓ 1 szkl. jogurtu
- ✓ 1/2 szkl. oleju
- ✓ 50 dag śliwek
- ✓ cukier puder do posypania

1. Zmiksuj mąkę, cukier kryształ, proszek do pieczenia, jajka, jogurt oraz olej. Śliwki (dowolna odmiana) opłucz starannie, osusz na papierowym ręczniku kuchennym, przekrój na połówki. Usuń pestki.

2. Formę wyłóż pergaminem. Wlej przygotowane ciasto. Na wierzchu rozłóż owoce, lekko je powciskaj. Formę wstaw do piekarnika. Piecz ciasto w temperaturze 180°C około 40 minut. Wyjmij z piekarnika, przestudź. Posyp cukrem pudrem.





Brownie



10 porcji

czas ok. 50 min;

porcja – 260 kcal,

cena 1,90 zł

Składniki:

- ✓ 20 dag masła
- ✓ 30 dag gorzkiej czekolady
- ✓ 3 jajka, kakao
- ✓ 25 dag drobnego cukru do wypieków
- ✓ 13,5 dag mąki
- ✓ łyżeczka ekstraktu waniliowego
- ✓ szczypta soli

1. Formę do pieczenia (o wymiarach 21 na 28 cm) wyłóż pergaminem. Piekarnik rozgrzej do temp. 160°C.

2. Masło włóż do rondelka. Ogrzewaj na małym ogniu, aż się rozpuści. 20 dag czekolady połam na kawałki. Włóż do rondla z masłem, rozpuść. Zdejmij z ognia. W misce rozmiksuj jajka z cukrem. Dodaj rozpuszczoną czekoladę z masłem. Zmiksuj na gładką masę.

3. Dodaj mąkę, sól oraz ekstrakt waniliowy. Całość zmiksuj na jednolite ciasto. Przełóż do przygotowanej blaszki, wyrównaj powierzchnię ciasta. Resztę czekolady zetrzyj na tarce lub bardzo drobno posiekaj. Posyp wierzch ciasta. Wstaw do piekarnika i piecz ok. 35 minut, aż ciasto lekko urośnie. Ostudź, pokrój na małe kawałki. Posyp kakao.



Słodkie salami



12 porcji

czas ok. 30 min;
porcja – 210 kcal,
cena 1,40 zł

Składniki:
- **20 dag gorzkiej czekolady**
- **30 dag jasnych herbatników**
- **15 dag masła**
- **10 dag cukru**
- **2 jajka, szczypta cynamonu**
- **2 łyżki rumu (lub olejek rumowy)**

1. Gorzką czekoladę połam na małe kawałki, włóż do metalowej lub szklanej miseczki. Ustaw naczynie na garnku z gotującą się wodą. Cały czas mieszając, rozpuść czekoladę w gorącej kąpieli wodnej. Lekko przestudź.

2. Herbatniki rozdrobnij. Możesz je pokruszyć w rękach lub włożyć do woreczka i ubić tłuczkiem do mięsa lub rozwałkować. Miękkie masło zmiksuj razem z cukrem oraz cynamonem. Dalej miksując, dodawaj jajka, a na końcu rum (lub kilka kropli olejku rumowego).

3. Masę maślaną wymieszaj z czekoladą, dodaj herbatniki. Całość rozłóż na kawałku pergaminu, formując podłużne salami. Owiń szczelnie w pergamin. Schładzaj ok. 5 godzin. Pokrój w plasterki.

Bakaliowe rollsy



12 porcji

czas 60 min;
porcja – 240 kcal,
cena 1,10 zł

Składniki:
- **5 dag drożdży**
- **15 dag cukru kryształu**
- **50 dag mąki, sól**
- **1 szkl. mleka**
- **20 dag masła**
- **2 jajka**
- **2 łyżki mielonego cynamonu**
- **5 dag posiekanych bakalii**

1. Drożdże utrzyj z łyżką cukru, mąki i mleka. Odstaw do wyrośnięcia. Roztop i ostudź 15 dag masła. Pozostałą mąkę połącz z zaczynem, resztą mleka i cukru (5 dag odłóż). Dodaj jajka i szczyptę soli, wlej masło. Zagnieć ciasto. Odstaw na godzinę.

2. Podziel ciasto na pół, rozwałkuj. Płaty polej resztą rozpuszczonego masła. Posyp pozostałym cukrem, cynamonem oraz bakaliami, zroluj. Pokrój w plastry. Ułóż je w formie. Piecz 30 min w temp. 180°C.





Bananowiec



12 porcji

czas ok. 80 min;

porcja – 230 kcal,

cena 1,30 zł

Składniki:

- **7,5 dag masła**
- **4 dojrzałe banany, 1 jajko**
- **3/4 szkl. cukru, 1 op. cukru waniliowego, sól**
- **1 i 1/2 szkl. mąki, łyżeczka sody oczyszczonej, olej**
- **1/2 szkl. bakalii, cynamon**

1 Masło rozpuść w rondelku lub mikrofali, przestudź. Banany obierz ze skórki. Miąższ rozgnieć widelcem (jednego banana pokrój w plasterki). Wymieszaj roztopione masło z rozgniecionymi bananami. Dodaj lekko roztrzepane jajko, cukier oraz cukier waniliowy. Połącz składniki.

2 Wsyp mąkę przesianą ze szczyptą soli oraz sodą oczyszczoną. Przemieszaj szpatułką do połączenia składników. Na koniec dodaj ulubione bakalie, np suszoną żurawinę, rodzynki i posiekane grubo orzechy. Raz jeszcze całość delikatnie wymieszaj.

3 Gotowe ciasto przełóż do posmarowanej olejem formy. Obłóż plasterkami banana. Piecz w 170°C 50-60 minut. Przestudź w formie. Oprósz lekko mielonym cynamonem.

Ciasto z dynią



12 porcji

czas ok. 70 min;

porcja – 240 kcal

cena 1,50 zł

Składniki:

- **5 jajek**
- **po 3/4 szkl. cukru i oleju**
- **40 dag marchewki, lukier**
- **25 dag purée z dyni, żurawina**
- **2 szkl. mąki**
- **po łyżeczce proszku do piecz. i cynamonu, dżem z pomarańczy**

1 Jajka ubijaj na wysokich obrotach, stopniowo dodając cukier. Wlej olej, zmniejsz obroty miksera. Dodaj startą marchewkę, purée z upieczonej dyni, mąkę, proszek do pieczenia, cynamon oraz 2 łyżki dżemu z pomarańczy. Zmiksuj razem.

2 Dosyp 2-3 łyżki suszonej żurawiny, wymieszaj. Piecz ciasto (w wyłożonej pergaminem formie) ok. 45 min w temp. 180°C. Lukier przygotuj wg przepisu na opakowaniu, udekoruj zimne ciasto.





Puszyste tartaletki



10 porcji

czas ok. 35 min;
porcja – 250 kcal,
cena 1,20 zł

Składniki:
- **5 jajek**
- **3/4 szkl. cukru**
- **5 łyżek oleju**
- **po 2,5 łyżki mąki pszennej i ziemniaczanej**
- **1 łyżeczka prosz. do piecz.**
- **10 dag czekolady, 2 kiście winogron, tłuszcz i bułka tarta**

1 Foremki do tartaletek posmaruj tłuszczem i wysyp bułką tartą. Piekarnik rozgrzej do temp. 180°C. Jajka rozbij, oddziel żółtka od białek. Białka ubij na sztywno. Dalej ubijając, dodawaj połowę cukru.

2 Żółtka utrzyj na puszystą masę z pozostałym cukrem oraz olejem. Połącz z ubitymi białkami. Delikatnie mieszając, stopniowo dosypuj obydwie mąki przesiane razem z proszkiem do pieczenia. Ciasto przełóż do foremek. Piecz na złoty kolor ok. 15 min, ostudź.

3 Czekoladę (gorzką albo deserową) połam na małe kawałki, rozpuść w gorącej kąpieli wodnej lub w kuchence mikrofalowej. Wylej na spody upieczonych tartaletek. Odstaw do zastudzenia. Opłucz i osusz winogrona (mogą być kolorowe). Napełnij korpusy.

Cytrusowiec



12 porcji

czas ok. 75 min;
porcja – 230 kcal
cena 1,30 zł

Składniki:
- **po 2 łyżki skórki pomarańczowej i jogurtu**
- **1 szkl. cukru**
- **po 1/2 szkl. soku pomarańczowego i oleju**
- **2 szkl. mąki**
- **po łyżeczce proszku do piecz. i sody, 3 jajka**
- **mandarynki**

1 Skórkę pomarańczową utrzyj z cukrem. Wlej sok pomarańczowy, jogurt naturalny oraz olej, wbij jajka, wymieszaj dokładnie wszystkie składniki.

2 Wsyp mąkę przesianą razem z proszkiem do pieczenia i sodą oczyszczoną. Zmiksuj lub utrzyj całość na gładkie ciasto. Keksówkę o wym. 25 na 12 cm wyłóż pergaminem. Wlej ciasto, wyrównaj wierzch. Sparz i pokrój w plasterki 2-3 mandarynki. Ułóż na cieście. Piecz 60 min w 180°C.





Jabłkowe muffiny



12 porcji
czas ok. 40 min;
porcja – 190 kcal,
cena 90 gr

Składniki:
- ✓ 2 szkl. płatków owsianych
- ✓ 2 duże jabłka
- ✓ 2 jajka, cukier
- ✓ 20 dag jogurtu naturalnego
- ✓ 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ 1 op. cukru waniliowego
- ✓ cynamon

1. Rozgrzej piekarnik do temp. 180°C. Płatki rozmiksuj w blenderze. Jabłka obierz, zetrzyj na tarce. Jajka połącz z jogurtem. Dodaj jabłka, płatki owsiane, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, 3-4 łyżki cukru (najlepiej trzcinowego) i szczyptę cynamonu.

2. Całość przemieszaj niezbyt dokładnie (do połączenia składników). Foremki do muffinek wyłóż papilotkami. Napełnij do 2/3 wysokości przygotowaną masą. Piecz około 25 minut w temperaturze 180°C.

Tarta budyniowa



12 porcji
czas 45 min;
porcja – 270 kcal,
cena 1,70 zł

Składniki:
- ✓ 40 dag masła
- ✓ 1 szkl. cukru
- ✓ 1 op. cukru waniliowego
- ✓ 2 szklanki mąki, sól
- ✓ 2 żółtka
- ✓ 2 op. budyniu waniliowego
- ✓ 500 ml mleka
- ✓ 30 dag żurawiny, migdały

1. Połowę zimnego masła posiekaj razem z 3/4 szklanki cukru i cukrem waniliowym. Dodaj mąkę przesianą razem ze szczyptą soli i żółtka. Szybko zagnieć kruche ciasto. Uformuj z niego kulę, owiń ją folią spożywczą i odłóż na 30 minut do lodówki.

2. Formę do tarty wylep schłodzonym ciastem. Spód nakryj folią aluminiową lub pergaminem i wysyp suchym grochem. Piecz 25-30 minut w temp. 180°C. Usuń groch, korpus odłóż do ostudzenia.

3. Ugotuj budyń waniliowy z proszku oraz 500 ml mleka. Wystudź go, utrzyj z resztą masła i cukru. Ciasto napełnij kremem z budyniu. Na wierzchu rozłóż żurawinę (ze słoika). Odstaw całość do zastudzenia. Przed podaniem ozdób płatkami migdałów.





Bezy z cytrusami



10 porcji

czas ok. 70 min;
porcja – 240 kcal,
cena 1,30 zł

Składniki:

- **4 białka**
- **po 10 dag cukru pudru i kryształu**
- **1 łyżka soku z cytryny**
- **5 dag orzechów laskowych**
- **200 ml kremówki**
- **3 pomarańcze**
- **2 kiwi**

1 Białka ubij na sztywną pianę. Dalej ubijając, partiami dosypuj cukier kryształ. Dodaj sok z cytryny. Cukier puder wymieszaj ze zmielonymi orzechami laskowymi. Dodaj do piany. Jeszcze chwilę ubijaj.

2 Blachę do pieczenia wyłóż pergaminem. Narysuj na nim 10 okręgów, wypełnij je ubitą pianą. Wstaw do piekarnika. Piecz blaty ok. 30 minut w temp. 150°C. Następnie wyłącz piekarnik i dosuszaj bezy przy uchylonych drzwiczkach przez kilkanaście minut.

3 Schłodzoną kremówkę ubij na sztywno. Pomarańcze sparz, obierz, usuń białe błonki. Obierz i opłucz kiwi. Owoce pokrój w półplasterki. Wysuszone bezy rozkładaj na talerzykach. Na każdej umieść porcję bitej śmietany. Obłóż pomarańczami i kiwi.

Wiejska tarta



10 porcji

czas ok. 45 min;
porcja – 250 kcal,
cena 1,30 zł

Składniki:

- **20 dag mąki**
- **2 łyżki cukru pudru, sól**
- **1 jajko**
- **10 dag zimnego masła**
- **2 łyżki płatków owsianych**
- **35 dag jesiennych owoców (np. śliwek i winogron)**

1 Wymieszaj mąkę razem z cukrem pudrem oraz szczyptą soli. Dodaj zimne masło, posiekaj całość ostrym nożem. Wbij jajko, szybko zagnieć kruche ciasto. Uformuj kulę, owiń ją folią i odłóż na 30 minut do lodówki.

2 Oczyść owoce, pozbaw pestek i szypułek. Pokrój na kawałki. Zimne ciasto rozwałkuj między dwoma kawałkami folii, nadając mu kształt koła. Posyp płatkami, wyłóż owoce. Brzegi zawiń do środka. Piecz w 190°C 30 min.





Ciasto z gruszką



12 porcji

czas ok. 80 min;
porcja – 260 kcal,
cena 1,20 zł

Składniki:
- **10 dag masła**
- **2/3 szkl. cukru, 2 jajka**
- **1,5 łyżki gorzkiego kakao, sól**
- **1/4 szkl. mleka, 5 gruszek**
- **1 szkl. mąki**
- **po pół łyżeczki proszku do pieczenia i sody oczyszczonej**

1 Masło pokrój na kawałki, wrzuć do rondelka. Ogrzewaj, mieszając, aż się całkowicie roztopi. Wsyp cukier oraz naturalne gorzkie kakao. Wlej mleko. Ogrzewaj dalej, mieszając, do czasu, aż cukier się rozpuści.

2 Płynną masę czekoladową zdejmij z kuchenki, lekko przestudź. Wbij żółtka. Dodaj mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia i sodą. Miksuj do połączenia składników.

3 Białka ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli. Delikatnie wmieszaj do masy na ciasto. Podłużną formę (24 na 10 cm) wyłóż pergaminem, przelej ciasto. Gruszki (małe) umyj, osusz. Pozostaw w całości. Powciskaj w masę. Piekarnik rozgrzej do temp. 170°C. Piecz ciasto ok. 60 minut.

Owocowy tort



12 porcji

czas ok. 90 min;
porcja – 470 kcal,
cena 2,30 zł

Składniki:
- **32 dag mąki**
- **cynamon, proszek do piecz.**
- **20 dag cukru**
- **150 ml oleju**
- **2 jajka, żółtko**
- **130 ml maślanki, sól, soda**
- **200 ml kremówki 36 proc.**
- **50 dag mascarpone, owoce**

1 Wymieszaj mąkę, szczyptę soli, łyżeczkę cynamonu, łyżeczkę sody i 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia. Zmiksuj 18 dag cukru, olej, jajka, żółtko oraz maślankę. Połącz z sypkimi składnikami.

2 Ciasto podziel na trzy części. Upiecz trzy spody (po ok. 25 minut w temp. 175°C). Kremówkę ubij. Mascarpone zmiksuj z resztą cukru, połącz z kremówką. Oczyść 30 dag winogron. Blaty przełóż kremem i owocami. Ozdób pozostałym kremem.





6 porcji

czas ok. 45 min;
porcja – 280 kcal,
cena 5 zł

Składniki:
- 60 dag filetu z łososia, limonka, 2-3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 łyżeczka miodu, rozmaryn
- 6 plastrów boczku
- pół granatu
- oliwa, pieprz

Łosoś w boczku

1. Filet z łososia opłucz starannie pod bieżącą wodą. Jeśli kupiłaś płat ze skórą, musisz ją usunąć. Następnie podziel mięso łososia na sześć podobnych kawałków.

2. Limonkę sparz, z połowy otrzyj skórkę i wyciśnij sok. Resztę owocu pokrój w półplasterki, odłóż do dekoracji. Sok i skórkę wymieszaj w misce z kilkoma łyżkami oliwy. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, sos sojowy, miód oraz szczyptę pieprzu, wymieszaj składniki.

3. Do przygotowanej w ten sposób marynaty włóż kawałki łososia. Na nich umieść 1-2 pocięte gałązki rozmarynu. Odstaw pod przykryciem na kilka godzin.

4. Plasterki boczku przekrój wzdłuż na połówki. Wydrąż pesteczki z granata. Blachę do pieczenia wyłóż pergaminem. Rozgrzej piekarnik do temp. 200°C.

5. Kawałki łososia owijaj boczkiem, formując medaliony. Zepnij je wykałaczkami. Piecz 25-30 minut. Ozdób odłożoną limonką i granatem.

Smażona wątróbka na roszponce



6 porcji

czas ok. 30 min;
porcja – 260 kcal,
cena 1,50 zł

Składniki:
- 30 dag wątróbki drobiowej
- 2 jabłka
- 1 op. roszponki
- 2 łyżki masła
- 1/3 szkl. oliwy
- 1 łyżka octu winnego
- 1 łyżka miodu
- sól, pieprz
- majeranek

1. Wątróbkę oczyść, opłucz, osusz papierowym ręcznikiem. Na patelni rozgrzej masło. Smaż wątróbkę na rumiano. Dopraw solą i pieprzem, ostudź. Pokrój na kawałki.

2. Umyte jabłka pokrój w cieniutkie półplasterki. Ułóż na opłukanej i osuszonej roszponce. Dodaj wątróbkę. Oliwę utrzyj z octem, miodem, suszonym majerankiem oraz solą i pieprzem do smaku. Polej sałatkę.





Kuleczki w sosie kokosowym



6 porcji

czas ok. 45 min;
porcja – 320 kcal,
cena 2,80 zł

Składniki:
- 1/2 kg mięsa mielonego z kurczaka, chili, olej
- 1 jajko, bułka tarta, kolendra
- kawałek imbiru, po łyżce pasty curry i trawy cytrynowej, pieprz
- czosnek, sól, limonka, cukier
- 1 puszka mleka kokosowego

1. Mięso połącz z jajkiem i odrobiną bułki tartej. Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz chili. Uformuj pulpety, przesmaż je na rumiano na 2 łyżkach oleju.

2. W dużym rondlu lub garnku o grubym dnie rozgrzej kolejną łyżkę oleju. Wrzuć 1-2 posiekane ząbki czosnku, obrany i starty na tarce imbir (1 cm), pastę curry (najlepiej czerwoną) oraz trawę cytrynową.

3. Całość chwilę ogrzewaj, a potem wlej mleczko kokosowe. Wrzuć obsmażone pulpety. Duś na małym ogniu 10 minut. Danie dopraw do smaku solą, chili, cukrem oraz sokiem wyciśniętym z limonki. Przed podaniem na stół posyp obficie świeżą kolendrą.



Jajko na grzance z awokado



6 porcji

czas ok. 25 min;
porcja – 290 kcal,
cena 2,80 zł

Składniki:
- **1 dojrzałe awokado, cytryna**
- **2 garści roszponki**
- **6 kromek pieczywa**
- **6 łyżeczek oliwy**
- **6 jajek, 4 żółtka**
- **10 dag masła**
- **sól, pieprz**
- **zioła do dekoracji**

1 Awokado przekrój na pół, usuwając pestkę, obierz. Miąższ pokrój w plasterki, skrop sokiem z cytryny.

2 Roszponkę opłucz i osusz. Kromki pieczywa zrumień. W garnku zagotuj 2 litry wody. Przygotuj sześć małych woreczków śniadaniowych. Do każdego wlej po łyżeczce oliwy, wbij po jednym jajku. Zawiąż końce woreczków. Wrzuć je na wrzątek. Gotuj 3-4 min. Jajka wyjmij z folii. Oprósz solą i czarnym pieprzem.

3 Żółtka ubij z łyżeczką soku z cytryny oraz solą i pieprzem do smaku. Dalej ubijając, dodawaj rozpuszczone masło. Na grzankach ułóż roszponkę, awokado i jajka. Ozdób ziołami. Podawaj z sosem.

Polędwiczka z wiśniami



6 porcji

czas ok. 35 min;
porcja – 260 kcal,
cena 4,10 zł

Składniki:
- **3/4 kg polędwiczki wieprzowej**
- **3 łyżki octu balsamicz., pieprz**
- **3 łyżki cukru**
- **2 szkl. mrożonych wiśni, sałata**
- **mąka, cynamon**
- **300 ml bulionu**
- **1 cebula, pomidorki, sól**

1 Mięso oczyść, opłucz, osusz, natrzyj solą oraz pieprzem. Smaż na patelni grillowej z dwóch stron na złoty kolor. Po ostudzeniu pokrój w plasterki.

2 Zagotuj ocet z cukrem. Gdy powstanie syrop, dodaj szczyptę cynamonu, wydrylowane wiśnie i 200 ml bulionu. W reszcie bulionu rozprowadź łyżkę mąki. Wlej do sosu, gotuj do zgęstnienia. Mięso podawaj z sosem, pokrojoną cebulą, pomidorkami i sałatą.





Miniszaszłyki z piekarnika



6 porcji

czas ok. 40 min;
porcja – 320 kcal,
cena 2,80 zł

Składniki:
- **12 plastrów boczku, oliwa**
- **2 czerwone cebule, 6 ząbków czosnku, pieprz**
- **12 suszonych pomidorów**
- **kiść rzymskich pomidorków, sól**
- **1/2 pęczka szczypiorku**
- **1 łyżeczka ziół prowansalskich**

1 Plastry wędzonego boczku przekrój wzdłuż na połówki, tak by powstały wąskie i długie paski. Cebule obierz, pokrój na cząstki.

2 Czosnek pozbaw osłonek, pozostaw ząbki w całości. Suszone pomidory osącz z zalewy. Przekrój na połówki. Każdą owiń w pasek boczku. Opłucz i osusz kiść pomidorków rzymskich. Przekrój je na połówki lub ćwiartki.

3 Namocz w zimnej wodzie sześć patyczków do szaszłyków. Nadziewaj na nie suszone pomidorki w boczku, czosnek, cebulę oraz pomidorki rzymskie. Szaszłyki ułóż na blaszce, skrop oliwą. Oprósz solą, pieprzem i ziołami. Piecz 20 min w 200°C. Posyp szczypiorkiem.

Zapiekane patisony



8 porcji

czas ok. 70 min;
porcja – 220 kcal,
cena 1,50 zł

Składniki:
- **8 niedużych patisonów, sól**
- **1/2 kg mięsa mielonego z indyka**
- **1 jajko, pieprz**
- **1 cebula**
- **2-3 strąki czerwonej papryki**
- **1-2 ząbki czosnku, bułka tarta**
- **bulion, olej**

1 Patisony opłucz, odetnij górne części, wydrąż nasiona i część miąższu. Mięso połącz z jajkiem, posiekaną i przesmażoną na łyżce oleju cebulą, pokrojoną połówką papryki oraz 2 łyżkami bułki tartej. Masę dopraw solą, pieprzem oraz czosnkiem.

2 Resztę papryki pokrój, ułóż w naczyniu żaroodpornym. Patisony napełnij masą, ustaw na papryce. Przykryj odciętymi wierzchami, podlej szklanką bulionu. Piecz 50 min w 180°C.





Ziołowa pieczeń z warzywami



4 porcje

czas ok. 80 min;
porcja – 430 kcal,
cena 3,70 zł

Składniki:
- **60 dag wieprzowiny**
- **po kilka gałązek tymianku i rozmarynu**
- **olej, miód**
- **10 dag masła**
- **100 ml czerwonego wina**
- **1 kalafior**
- **kilka pomidorków koktajlowych, sól, pieprz**

1. Wieprzowinę (np. schab, szynkę lub łopatkę) umyj, osusz. Otrzyj igiełki z połowy tymianku i rozmarynu. Mięso natrzyj solą, pieprzem oraz ziołami. Odstaw na około godzinę.

2. Brytfannę posmaruj olejem. Włóż mięso. Na wierzchu umieść wiórki z połowy zimnego masła. Piecz około 60 min w temp. 160°C. Co pewien czas podlewaj odrobiną wina.

3. Oczyść kalafiora (może być fioletowy), podziel go na różyczki i ugotuj al dente w osolonym wrzątku. Osącz, przełóż do naczynia z mięsem. Dodaj pomidorki. Obłóż całość resztą masła i ziół, polej łyżką miodu, oprósz solą. Dopiekaj jeszcze 10-15 minut.

Francuski pasztet drobiowy



10 porcji

czas ok. 30 min;
porcja – 210 kcal,
cena 1 zł

Składniki:
- **2 cebule**
- **5 dag masła**
- **1 kg wątróbki drobiowej**
- **2 łyżki octu**
- **po łyżeczce majeranku i słodkiej papryki**
- **sól, pieprz**

1. Cebulę obierz, posiekaj i podsmaż na łyżce masła. Wątróbkę oczyść, pokrój na mniejsze kawałki, dodaj do cebuli. Wlej ok. 100 ml wody oraz ocet. Dodaj po łyżeczce soli i pieprzu, paprykę oraz majeranek.

2. Gotuj całość około 15 minut, mieszając. Pod koniec dodaj resztę masła. Zdejmij z ognia, zblenduj na gładką masę. W razie potrzeby dopraw do smaku solą i pieprzem. Przełóż do foremek, schłodź.





Zapiekanka grzybowa



6 porcji

czas ok. 40 min;
porcja – 350 kcal,
cena 2,80 zł

Składniki:
- **20 dag kurek**
- **2 łyżki masła**
- **20 dag serka topionego**
- **100 ml słodkiej śmietanki**
- **kilka gałązek tymianku**
- **10 dag żółtego sera**
- **1 op. ciasta francuskiego**
- **sól, pieprz**

1 Kurki oczyść, mrożone rozmroź i osącz. Podduś grzyby na maśle na wolnym ogniu przez parę minut. Dodaj serek topiony oraz słodką śmietankę, wymieszaj. Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz otartym tymiankiem.

2 Tak przygotową masę grzybową roztóż do małych żaroodpornych kokilek (napełniaj je do 3/4 wysokości). Posyp startym żółtym serem.

3 Rozwiń płat ciasta francuskiego (mrożone musisz wcześniej rozmrozić). Powycinaj krążki o średnicy zbliżonej do średnicy kokilek. Na wierzchu masy układaj po dwa krążki. Dociśnij brzegi ciasta. Wstaw całość do piekarnika rozgrzanego do temp. 190°C. Zapiekaj 12-15 min. Podawaj na ciepło.

Dip serowy z granatem



6 porcji

czas ok. 20 min;
porcja – 190 kcal,
cena 1,50 zł

Składniki:
- **20 dag serka kanapkowego**
- **20 dag jogurtu typu greckiego**
- **5 dag sera z niebieską pleśnią**
- **3 ząbki czosnku**
- **mięta, koperek**
- **1/4 granatu**
- **sól, pieprz, oliwa, sos balsamicz.**

1 Serek kanapkowy utrzyj w misce razem z jogurtem i rozdrobnionym serem pleśniowym. Dodaj przeciśnięty przez praskę lub obrany i posiekany czosnek.

2 Posiekaj kilka listków mięty oraz piórka z 2-3 gałązek koperku. Dodaj do dipu. Dopraw go do smaku solą oraz pieprzem. Skrop odrobiną oliwy i ciemnego sosu balsamicznego. Przed podaniem na stół udekoruj pesteczkami granatu.





4 porcje

czas ok. 30 min;
porcja – 280 kcal,
cena 2 zł

Składniki:

- 20 dag makaronu (np. świderki)
- 20 dag mrożonych różyczek brokuła
- 1 cebula
- 4 parówki drobiowe
- sól, pieprz
- cukier
- masło

Makaronowa patelnia

1. Makaron wrzuć na osolony wrzątek, ugotuj al dente według przepisu podanego na opakowaniu. Odlej na sicie (część wody pozostaw). Trzymaj w cieple.

2. Różyczki brokuła wrzuć (bez rozmrażania) do osobnego garnka z wodą. Dodaj po sporej szczypcie soli oraz cukru, gotuj ok. 5 minut. Brokuły odlej na sicie i od razu przepłucz lodowatą wodą.

3. Cebulę obierz, poszatkuj w kosteczkę. Parówki pozbaw osłonek, pokrój na mniejsze kawałki. Przygotuj dużą patelnię. Rozgrzej na niej 1-2 łyżki masła.

4. Na rozgrzane masło wrzuć poszatkowaną cebulę. Oprósz ją odrobiną soli. Smaż chwilę, tylko do zeszklenia.

5. Wrzuć parówki, wymieszaj. Smaż razem, na małym ogniu, kilka minut. Następnie dodaj obgotowane i osączone brokuły. Smaż 2-3 minuty. W razie potrzeby dodaj łyżkę masła.

6. Na koniec na patelnię włóż makaron. Wlej kilka łyżek wody, która pozostała po gotowaniu, wymieszaj. Dopraw danie do smaku solą i pieprzem. Jeśli chcesz, na koniec całość możesz posypać startym żółtym serem i ograć chwilę pod przykryciem.

Filet z kurczaka na surówce



4 porcje

czas ok. 30 min;
porcja – 220 kcal,
cena 3,30 zł

Składniki:

- **4 małe piersi kurczaka, pieprz**
- **2 szkl. mleka**
- **2 łyżki łagodnego keczupu, sól**
- **garść mieszanych sałat, olej**
- **2 ogórki gruntowe, pół cebuli**
- **20 dag pomidorków koktajlowych**

1. Mięso opłucz, pozbaw błonek. Włóż do miski z mlekiem. Dodaj keczup, wymieszaj. Odstaw na 2 godziny do lodówki. Wyjmij, osusz. Natrzyj solą oraz pieprzem. Smaż na złoty kolor na 2 łyżkach oleju, obracając mięso.

2. Opłukane listki sałat osusz, rozłóż na talerzach. Ogórki i pomidory umyj, pokrój. Posiekaj obraną połówkę cebuli. Składniki rozłóż na sałacie. Skrop olejem, oprósz solą i pieprzem. Podaj z mięsem.





Domowe podpłomyki



6 porcji

czas ok. 45 min;
porcja – 160 kcal,
cena 1 zł

Składniki:

- **2,5 dag drożdży, cukier**
- **100 ml mleka**
- **22,5 dag mąki**
- **3/4 łyżeczki soli, olej**
- **100 ml jogurtu naturalnego**
- **ogórek sałatkowy**
- **czerwona papryka, czarne oliwki, marchew**

1. Drożdże utrzyj ze szczyptą cukru i letnim mlekiem. Odstaw na ok. 15 minut. Połącz mąkę, rozczyn drożdżowy, sól, 4 łyżki oleju i jogurt. Wyrób gładkie ciasto. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce, aż podwoi objętość.

2. Z wyrośniętego ciasta odrywaj kawałki wielkości cytryny. Rozciągaj, tworząc placki o średnicy 20 cm. Kolejno układaj je na suchej patelni. Smaż ok. 3 min z jednej strony. Przewróć, usmażoną powierzchnię posmaruj olejem. Smaż kolejne 3 min. Tak samo przygotuj 6 podpłomyków.

3. Ciepłe podpłomyki krój na połówki. Podawaj ozdobione plasterkami ogórka, papryką, marchewką i oliwkami.



Pizza po hawajsku



6 porcji

czas ok. 40 min;
porcja – 390 kcal,
cena 3,40 zł

Składniki:

- **3 dag drożdży, czosnek**
- **35 dag mąki**
- **1/2 łyżeczki cukru, sól**
- **1 puszka pomidorów bez skórki**
- **5 dag startej mozzarelli**
- **30 dag szynki**
- **1 puszka ananasa w zalewie**
- **pieprz, zioła**

1. Wymieszaj w kubku drożdże, cukier, 200 ml ciepłej wody i łyżkę mąki. Odstaw zaczyn na około 15 minut do wyrośnięcia.

2. Resztę mąki przesiej z płaską łyżeczką soli. Wlej wyrośnięty rozczyn. Wyrób elastyczne ciasto, odstaw je na 3 godziny w ciepłe miejsce. Podziel na 2 części. Piekarnik rozgrzej do temperatury 220°C.

3. Pomidory zmiksuj z ząbkiem czosnku, dopraw solą i pieprzem do smaku. Ciasto rozwałkuj na 2 placki, ułóż je na pokrytych pergaminem blaszkach. Posmaruj sosem pomidorowym, posyp mozzarellą. Obłóż pokrojoną szynką i ananasem. Blachy z pizzą kolejno wstawiaj do piekarnika. Piecz po 10-12 min. Ozdób ziołami.

Kremowa zupa na indyku



4 porcje

czas ok. 40 min;
porcja – 210 kcal,
cena 2,50 zł

Składniki:

- **20 dag filetu z indyka**
- **2 marchewki**
- **1 mała pietruszka, śmietana**
- **kilka różyczek kalafiora**
- **łyżeczka koncentratu pomidorowego, sól, pieprz**
- **masło, tosty**

1. Mięso opłucz, pokrój, zalej 1 l wody. Gotuj z solą 10 minut. Dodaj oczyszczone i pokrojone marchewki oraz pietruszkę i łyżkę masła. Gotuj kolejne 10 minut. Wrzuć różyczki kalafiora. Gotuj, aż mięso i warzywa będą miękkie.

2. Wyjmij z zupy korzeń pietruszki. Dodaj koncentrat i łyżkę śmietany. Zmiksuj całość na krem. Dopraw go do smaku solą i pieprzem. Opiecz w tosterze 2 tosty, rozdrobnij je lub posiekaj. Podaj do zupy.





Gofry belgijskie z bananami



6 porcji

czas ok. 35 min;
porcja – 300 kcal,
cena 2,90 zł

Składniki:
- **180 ml wody gazowanej**
- **210 ml mleka**
- **1 łyżka cukru**
- **1 op. cukru waniliowego**
- **2 jajka, sól**
- **27 dag mąki**
- **3 g drożdży instant**
- **9 dag masła**
- **2-3 banany**
- **sos karmelowy**

1 Wymieszaj wodę gazowaną, mleko, cukier, cukier waniliowy, żółtka oraz szczyptę soli. Dodaj mąkę przesianą z suchymi drożdżami oraz rozpuszczone i przestudzone masło. Wymieszaj całość na gładkie ciasto. Przykryj, odstaw w ciepłe miejsce na 15 min.

2 Po tym czasie ubij na sztywno białka. Pianę delikatnie wmieszaj do ciasta. Odstaw całość ponownie do wyrośnięcia (na 20-30 min). Ciasto powinno pokryć się pęcherzykami powietrza.

3 Rozgrzej gofrownicę. Nabieraj łyżką wazową porcje ciasta i piecz rumiane puszyste gofry. Podawaj je na ciepło, razem z obranymi i pokrojonymi w plasterki bananami. Deser polej sosem karmelowym.

Placuszki cukiniowe



4 porcje

czas ok. 35 min;
porcja – 230 kcal,
cena 1,90 zł

Składniki:
- **1 średnia cukinia**
- **po pół pęczka natki i koperku**
- **3 łyżki mąki**
- **1 jajko**
- **mały jogurt naturalny**
- **kawałek ogórka**
- **olej**
- **sól, pieprz**

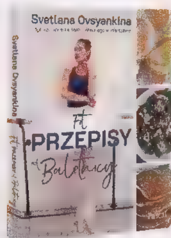
1 Wyszoruj cukinię, odetnij końcówki. Zetrzyj warzywo na tarce o dużych oczkach, posól i odstaw na 15 min. Dokładnie odciśnij. Opłucz i posiekaj natkę oraz koperek, połowę połącz z cukinią. Dodaj mąkę oraz jajko. Powstałe ciasto dopraw solą i pieprzem.

2 Resztę ziół dodaj do jogurtu razem z posiekanym ogórkiem. Dopraw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej olej, usmaż placuszki z cukinii. Podawaj z sosem.



Pysznie i zdrowo

Blogerka i tancerka Teatru Wielkiego w Warszawie pokazuje, jak znane dania podać w zdrowszej i oryginalnej wersji.



Prezentowane dania pochodzą z książki Svetlany Ovsyankiny „Fit przepisy od baletnicy" (Wydawnictwo Pascal).





4 porcje

czas ok. 90 min;

porcja – 150 kcal,

cena 1,50 zł

„Buraki mogą być gotowane, ale najlepsza zupa wychodzi z pieczonych. Feta przełamuje ich słodycz."

Krem z buraków

Składniki:

- **25 dag buraków**
- **15 dag ziemniaków, oliwa, feta**
- **8 dag marchewki, 4 dag cebuli, sól**
- **kawałek selera (5 dag), czosnek**
- **kawałek pietruszki (1,5 dag)**
- **słodka i ostra papryka, pieprz**

1. Buraki wyszoruj starannie, pozostaw ze skórką. Owiń folią aluminiową, ułóż na blasze w piekarniku. Piecz około 60 minut w temp. 180°C. Ostudź, a potem obierz i pokrój.

2. Obierz i pokrój na kawałki ziemniaki. Oczyść, opłucz i posiekaj marchewkę, cebulę, kawałek selera oraz pietruszki.

3. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy. Wrzuć poszatkowaną cebulę oraz marchewkę, przesmaż. Po chwili dodaj do warzyw obrany i drobno posiekany duży ząbek czosnku. Chwilę smaż razem, mieszając.

4. Zawartość patelni przełóż do garnka. Dodaj pokrojone ziemniaki. Całość zalej 800 ml wody. Gotuj zupę do miękkości warzyw (około 20 minut). Pod koniec dodaj buraki.

5. Gotową zupę zmiksuj, dopraw solą, pieprzem oraz słodką i ostrą papryką. Dekoruj fetą.

„Wyjątkowo pyszna, lekka i prosta wersja klasycznego ziemniaczanego przysmaku."

Ziemniaki Hasselback



2 porcje

czas ok. 70 min;
porcja – 300 kcal,
cena 1,80 zł

Składniki:

- 2 duże ziemniaki
- 1 dag masła klarowanego
- 1 ząbek czosnku
- 15 dag twarożku
- kawałek świeżego ogórka (5 dag)
- 1/3 łyżeczki suszonego czosnku
- po kilka łodyżek koperku i szczypiorku
- 1/3 łyżeczki słodkiej mielonej papryki
- sól, pieprz

1 Ziemniaki wyszoruj starannie, osusz papierowym ręcznikiem kuchennym. Ponacinaj głęboko w paseczki o grubości 2-3 mm. Masło roztop, dodaj przeciśnięty czosnek, mieloną paprykę i sól do smaku. Wymieszaj, za pomocą pędzelka posmaruj ziemniaki.

2 Ziemniaki ułóż na blasze, przykryj folią. Piecz godzinę w temp. 180°C. Pod koniec usuń folię. Twarożek połącz z pokrojonym ogórkiem. Dopraw suszonym czosnkiem, posiekanym szczypiorkiem, solą oraz pieprzem. Ziemniaki ozdób koperkiem. Podawaj z twarożkiem.





„Wystarczy dodać surówkę i pyszny obiad dla całej rodziny gotowy!"

Pulpety z piekarnika



6 porcji

czas ok. 70 min;
porcja – 340 kcal,
cena 2,80 zł

Składniki:

- 90 dag szynki wieprzowej, sól
- po 10 dag brązowego i białego ryżu
- 4 dag cebuli
- 15 dag śmietany 12 proc.
- 2,5 dag koncentratu pomid.
- czosnek, natka
- pieprz, słodka i ostra papryka

1 Mięso zmiel w maszynce. Ryże ugotuj wg przepisu, lekko przestudź. Dodaj do mięsa razem z obraną i poszatkowaną cebulą, przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku oraz garścią posiekanej natki. Wyrób masę. Dopraw solą, pieprzem oraz słodką i ostrą mieloną papryką.

2 Z masy uformuj pulpety. Ułóż je w naczyniu żaroodpornym. Śmietanę wymieszaj z koncentratem. Posmaruj wszystkie pulpety. Piecz 45 min w temp. 180°C. Posyp natką.

Pęczak z fetą i pieczarkami

„Zwykła kasza, pieczarki i odrobina sera to proste składniki, które po połączeniu dają zaskakujący efekt!"



2 porcje

czas ok. 30 min;
porcja – 160 kcal,
cena 1,10 zł

Składniki:

- ✓ 5 dag kaszy pęczak
- ✓ 20 dag pieczarek
- ✓ 4 dag cebuli
- ✓ masło klarowane do smażenia
- ✓ 1 łyżka posiekanej natki
- ✓ 2 dag sera feta
- ✓ sól
- ✓ świeżo zmielony czarny pieprz



1. Kaszę przepłucz na sicie, osącz, włóż do garnka. Ugotuj z dodatkiem odrobiny soli według przepisu podanego na opakowaniu.

2. Pieczarki oczyść starannie pod bieżącą wodą, osusz na papierowym ręczniku kuchennym, a następnie pokrój w plasterki. Posiekaj w kostkę obraną cebulę.

3. Na średniej patelni rozgrzej odrobinę masła klarowanego (5 g). Wrzuć przygotowane pieczarki. Smaż kilka minut, często mieszając, na złocisty kolor.

4. Pod koniec smażenia na patelnię z pieczarkami wrzuć posiekaną wcześniej cebulę. Jeszcze chwilę smaż razem, aż cebula się zeszkli.

5. Fetę osącz z ewentualnej zalewy. Pokrój w kosteczkę (lub rozdrobnij widelcem). Na patelnię z pieczarkami i cebulą wsyp ugotowaną wcześniej kaszę. Wymieszaj składniki.

6. Na koniec dodaj posiekaną natkę oraz fetę. Danie dopraw do smaku solą oraz świeżo zmielonym czarnym pieprzem.





10 porcji

czas ok. 50 min;
porcja – 140 kcal,
cena 1,30 zł

Składniki:

- 4 jajka
- 3,5 dag ksylitolu
- 20 dag jogurtu naturalnego
- 15 dag mąki kukurydzianej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 15 dag świeżych lub mrożonych wiśni bez pestek (albo innych owoców sezonowych)

„To niskokaloryczne beztłuszczowe ciasto jest bardzo popularne na moim Instagramie. Piecze się je szybko, a owoce można zmieniać w zależności od sezonu."

Jogurtowiec

1 Do miski wbij całe jajka, dodaj ksylitol. Miksuj na najwyższych obrotach około 5 minut, aż masa będzie jasna i puszysta.

2 Do masy dodaj jogurt naturalny. Miksuj dalej, zmniejszając obroty. Mąkę przesiej razem z proszkiem do pieczenia (zamiast mąki kukurydzianej możesz użyć orkiszowej lub ryżowej).

3 Miksuj wszystkie składniki jeszcze kilka minut. Piekarnik rozgrzej do temp. 180°C (górna i dolna grzałka). Przygotuj podłużną foremkę o wymiarach 22 na 9 cm. Najlepiej użyć silikonowej foremki. Jeśli jednak masz inną, wyłóż ją papierem do pieczenia.

4 Przygotuj owoce. Zamiast wiśni w cieście jogurtowym sprawdzą się również: maliny, borówki, jagody oraz truskawki. Jeśli są zamrożone, nie musisz ich wcześniej rozmrażać. Pamiętaj jednak, że większe sztuki (np. truskawki) lepiej jest przedtem pokroić na mniejsze kawałki.

5 Przygotowane ciasto przełóż do foremki. Ułóż na wierzchu owoce. Foremkę wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz jogurtowiec około 40 minut. Jeśli chcesz, sprawdź drewnianym patyczkiem, czy ciasto jest dopieczone w środku.

6 Gotowy jogurtowiec wyjmij z piekarnika, lekko przestudź. Przed podaniem na stół pokrój ciasto w plasterki.

porcja 1,80 ZŁ

Jabłka z bakaliami

① Jabłka (najlepiej twardsza zimowa odmiana) opłucz starannie pod bieżącą wodą, a potem osusz dokładnie papierowym ręcznikiem kuchennym. Pozostaw ze skórką.

② Z każdego jabłka odetnij część z nasadą ogonka. Ostrożnie wydrąż gniazda nasienne razem z częścią miąższu tak, by powstały miseczki, które będziesz mogła później napełnić słodkim farszem.

③ Przygotuj bakalie. Migdały lub orzechy posiekaj grubo. Suszoną żurawinę oraz rodzynki zalej wrzątkiem, odstaw na kilka minut do namoczenia. Osącz na sicie. Świeżą żurawinę przebierz, opłucz pod bieżącą wodą. Wszystkie przygotowane bakalie przełóż do miseczki. Dodaj cynamon, anyż i goździki, wymieszaj.

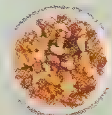
④ Biały ser utrzyj z cukrem pudrem. Połącz z bakaliami. W naczyniu żaroodpornym ustaw jabłka. Do każdego wsyp część płatków owsianych, a potem rozłóż bakalie z serem. Wstaw do piekarnika. Piecz ok. 30 minut w temp. 180°C. Polej miodem.



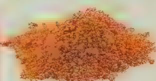
Składniki na 6 porcji:



✓ 6 dużych jabłek



✓ garść ulubionych bakalii



✓ 1 łyżeczka cynamonu

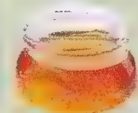
✓ po szczypcie anyżu i goździków w proszku



✓ 30 dag białego sera

✓ 5 dag cukru pudru

✓ 3 łyżki płatków owsianych



✓ miód



Zapiekane talarki



❶ Ziemniaki wyszoruj starannie pod bieżącą wodą, pozostaw ze skórką. Umieść w dużym garnku, zalej wodą z łyżeczką soli i ugotuj w mundurkach do miękkości (15-20 minut). Odcedź, pozostaw do całkowitego ostudzenia.

❷ Cebule obierz, pokrój w dużą kostkę. Na patelni rozgrzej 1-2 łyżki oleju. Wrzuć poszatkowaną cebulę, przesmaż na jasnozłoty kolor. Ostudzone ziemniaki obierz, pokrój w grubsze plastry (możesz użyć noża z karbowanym ostrzem, a upieczone talarki będą przypominać czipsy).

❸ Przygotuj brytfannę lub naczynie żaroodporne. Spód i boki wysmaruj olejem. Nałóż plasterki ziemniaków, przesypując je przesmażoną wcześniej cebulą.

❹ Jajka wbij do miseczki, lekko rozkłóć. Dodaj mleko oraz wegetę. Mieszankę dopraw do smaku grubo utłuczonym kolorowym pieprzem oraz przyprawą do ziemniaków. Zalej rozłożone w naczyniu talarki.

❺ Na wierzchu zapiekanki rozłóż wiórki zimnego masła. Wstaw naczynie do piekarnika. Piecz 15-20 minut w temperaturze 180°C. W tym czasie ser zetrzyj na tarce o małych oczkach. Posyp nim ziemniaki na 5 minut przed końcem pieczenia. Od razu podawaj.

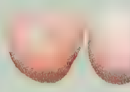
Składniki na 8 porcji:



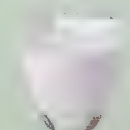
✓ 1,8 kg ziemniaków



✓ 2 cebule



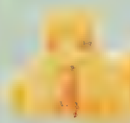
✓ 4 jajka



✓ 500 ml mleka
✓ 1 łyżki wegety



✓ 5 dag masła



✓ 15 dag żółtego sera
✓ przyprawa do ziemniaków
✓ kolorowy pieprz
✓ olej, sól



Marmurkowa babka

Składniki na 12 porcji:

- 4 jajka
- 15 dag cukru



- 150 ml oleju
- 15 dag śmietany 22 proc.



- 25 dag mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia



- 2 łyżki kakao
- 1 op. budyniu waniliowego



- cukier puder



- tłuszcz i bułka tarta



1. Formę do pieczenia baby (najlepiej z kominem) posmaruj dokładnie tłuszczem i wysyp bułką tartą. Rozbij jajka. Oddziel żółtka od białek.

2. Schłodzone białka ubij na sztywną pianę. Żółtka utrzyj do piany razem z cukrem kryształem. Dalej ucierając (lub miksując za pomocą miksera ustawionego na najwyższe obroty), wlewaj po łyżce olej. Jeśli chcesz, 2-3 łyżki możesz zastąpić oranżadą.

3. Następnie, dalej miksując, wlewaj do przyrządzonej masy kwaśną śmietanę. Później powoli wsypuj mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Cały czas miksuj. Na koniec dodaj do ciasta ubite białka, delikatnie połącz.

4. Z przygotowanego ciasta na babkę odłóż 1/3 porcji. Dosyp do niej naturalne gorzkie kakao, wymieszaj. Resztę ciasta zmiksuj razem z proszkiem budyniowym (zamiast waniliowego budyniu możesz wykorzystać do ciasta śmietankowy).

5. Do przygotowanej wcześniej formy na babkę wlewaj na zmianę po 1-2 łyżki ciemnego oraz jasnego ciasta. Wstaw całość do piekarnika nagrzanego do temp. 160°C. Piecz około 45 min. Przed wyjęciem sprawdź patyczkiem, czy ciasto się dopiekło. Udekoruj cukrem pudrem.



Makaron z pomidorami

Składniki na 6 porcji:



✓ 30 dag makaronu



✓ 2-3 ząbki czosnku



✓ 1 cebula

✓ 1 puszka pomidorów bez skórki

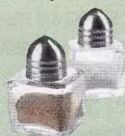


✓ łyżka ziół prowansalskich



✓ 5 dag żółtego sera

✓ olej



✓ sól, pieprz



1 Makaron wrzuć na osolony wrzątek i ugotuj al dente według przepisu podanego na opakowaniu. Możesz również wykorzystać do zrobienia zapiekanki resztki makaronu, które pozostały ci np. z obiadu.

2 Ząbki czosnku przeciśnij przez praskę lub obierz i pokrój w cieniutkie plasterki. Cebulę pozbaw łupinek, pokrój w niedużą kosteczkę. Na patelni rozgrzej 1-2 łyżki oleju. Wrzuć cebulę, oprósz solą. Usmaż na jasnozłoty kolor. Dodaj czosnek. Smaż, aż zacznie się wydzielać charakterystyczny aromat.

3 Pomidory z puszki rozmiksuj z zalewą. Dodaj do cebuli z czosnkiem. Duś razem jeszcze około 10 minut. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Ugotowany makaron odlej na sicie, przepłucz zimną wodą, osącz. Przełóż do większej miski. Dodaj sos pomidorowy, wymieszaj.

4 Ser żółty zetrzyj na tarce o średnich oczkach. Przygotuj żaroodporne naczynie lub prostokątną keksówkę. Spód oraz boki posmaruj cienką warstwą oleju. Nałóż makaron z sosem pomidorowym. Posyp całość ziołami prowansalskimi.

5 Piecz około 20 minut w temp. 180°C. Po tym czasie wyjmij zapiekankę. Wierzch posyp startym żółtym serem. Dopiekaj w tej samej temperaturze 10 minut.



Kaszanka z musem



Składniki na 6 porcji:



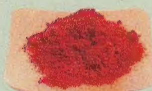
- 3 jabłka



- 2 czerwone cebule
- masło



- 6 kaszanek
- 1-2 ząbki czosnku



- słodka i ostra mielona papryka
- sól, pieprz



- suszony majeranek
- olej
- świeże zioła

1. Opłukane jabłka obierz ze skórki, pokrój w kostkę lub zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Jedną cebulę pozbaw łupin, drobno poszatkuj.

2. W rondelku rozgrzej łyżkę masła. Wrzuć cebulę, zeszklij. Dodaj jabłka. Podlej łyżką wody. Duś na małym ogniu pod przykryciem, często mieszając.

3. Gdy jabłka zaczną się rozpadać, zdejmij rondelek z ognia. Powstały mus dopraw do smaku ostrą mieloną papryką, solą, pieprzem oraz majerankiem. Odstaw do ostudzenia.

4. Drugą cebulę obierz, pokrój w krążki lub piórka. Kaszanki ponakłuwaj widelcem w kilku miejscach. Oprósz mieloną słodką papryką oraz, ewentualnie, solą i pieprzem. Czosnek przeciśnij przez praskę albo pozbaw osłonek i drobno posiekaj.

5. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju. Dodaj czosnek. Ogrzewaj chwilę, aż zacznie wydzielać aromat. Włóż cebulę, posól. Duś razem kilka minut, zdejmij z patelni. Trzymaj w cieple.

6. Na tę samą patelnię włóż kaszankę. Dodaj łyżkę oleju. Smaż, obracając, aż skórka się zrumieni. Przykryj i odstaw na 3-5 minut. Podawaj z czerwoną cebulą i musem jabłkowym. Ozdób świeżymi ziołami.

Już za miesiąc „Świat Kobiety”

z KSIĄŻKĄ KUCHARSKĄ tom 123

101 PRZEPISÓW

Boże Narodzenie






• ZUPY • DANIA GŁÓWNE • SAŁATKI
• CIASTA I DESERY • DLA DZIECI

W kiosku razem ze „Światem Kobiety” od 3 listopada 2020 r.

Pieniądze czekają na zwycięzców

SPRAWDŹ SIĘ

ZOSTAŃ MISTRZEM SZARAD

Odgadnij hasła, wybierz nagrodę i rozwiązanie wyślij pod numer **7365**, w treści SMS wpisz **MM.HASŁO** (np. MM.GOFRY)

Nagroda 6000 zł Kategoria CIASTKA

F A R W O K I

Nagroda 1700 zł Kategoria ZAGADKA

R E B S U

Nagroda 2700 zł Kategoria NAPÓJ

K K O A A

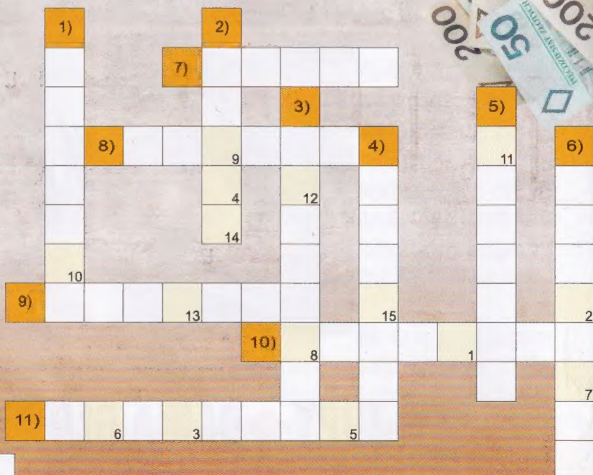
Nagroda 1000 zł.

Odgadnij hasła z kategorii „przyprawy", a następnie przenieś litery z zaznaczonych kratek do diagramu z hasłem. Utworzone rozwiązanie wyślij w treści SMS wpisując: **MM.HASŁO** pod numer **7365** (np. MM.OREGANO)

WPISZ HASŁO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1)	C	O	S	Z	N	E	K	
2)	C	I	I	L	H			
3)	E	A	S	T	R	G	N	O
4)	K	E	O	R	P	E	K	
5)	U	L	B	Z	C	Y	K	
6)	T	Y	E	M	I	A	N	K
7)	C	R	R	U	Y			
8)	K	I	M	K	N	E		
9)	U	K	R	U	K	M	A	
10)	G	O	Z	C	R	Y	C	A
11)	A	J	E	M	R	A	N	K	E



Każde prawidłowe zgłoszenie bierze udział w losowaniu wybranych nagród. Na rozwiązania czekamy do 27 października 2020 r. Do zwycięzców zadzwonimy. Organizator w trakcie zabawy, dodatkowo zaproponuje uczestnikowi w komunikacji SMS ułożenie innych haseł z rozsypanek literowych i grę o pozostałe nagrody przewidziane w zabawie. Koszt 1 SMS-a to 3,69 zł (z VAT). Regulamin na www.regulaminy.pl/s17. Usługa dostępna we wszystkich polskich sieciach telefonii komórkowej.